

TOSHIBA

Leading Innovation >>>

家庭用 東芝過熱水蒸気オーブンレンジ
取扱説明書・料理集

形 名

ER-MD8

- このたびは東芝過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
- この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前に取扱説明書・料理集をよくお読みになり十分理解してください。
- お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

COOKING BOOK

★：自動で調理できるメニューです。

焼き物

★ ハンバーグ	62
★ 鶏の照り焼き	62
豚の塩釜焼き	63
網焼きポーク	63
鶏肉のマスタード焼き	64
タンドリーチキン	64
焼きソーセージとトマト	64
さんまの香味焼き	65
ぶりと野菜の焼き浸し	65
一夜干しのハーブ焼き	65
鮭のホイル焼き	66
★ ぶりの塩焼き	66
ぶりの照り焼き	67
焼きとり	67
★ マカロニグラタン	68
ホワイトソース	68
★ なすとトマトのグラタン	69
野菜の丸ごと焼き	69
★ 焼きそば	70

ノンフライ

春巻き	70
★ 鶏のから揚げ	71
★ えびフライ	71
★ みそサンドとんかつ	72
★ 梅じそチキンかつ	72
★ かき揚げ	73
★ さつまいもの天ぷら	73
★ えびの天ぷら	73

蒸し物

★ 茶わん蒸し	74
あさりの酒蒸し	74
棒々鶏	75
銀だらの蒸し物	75
白身魚の香酢蒸し	76
赤飯	76

煮物・煮込み

★ ポークカレー	77
★ ビーフシチュー	77
筑前煮	78

煮物・煮込み

水菜と厚揚げのあっさりスープ	78
豆もやしの韓国風スープ	79
きのこのクラムチャウダー	79

お手軽メニュー

★ ス克蘭ブルエッグ(ブレン・ハム・チーズ).....	80
★ おくらのチーズ焼き	80
★ 豆もやしの塩昆布炒め	80
★ 肉みそ豆腐	81
★ アボカドのチーズ焼き	81
★ じゃがいものカレー炒め	81
★ ほうれん草のベーコンソテー	82
★ ミックスビーンズの温サラダ	82
★ 小えびと野菜のマリネ	82
★ 野菜炒め	83
★ 小松菜の煮浸し	83
★ ラタトゥイユ	83
★ 温野菜とウインナー	84
★ 豚肉とピーマンの炒め物	84
★ きんぴらごぼう	84
★ かぼちゃの煮物	85
★ ひじきの煮物	85
★ なすの煮物	85
★ じゃがいもとベーコンのバターソテー...	86
★ さといものホットサラダ	86
★ アジアン・チキンスティック	86
★ さといものそぼろ煮	87
★ たらのキムチゲ	87
★ ハッシュドビーフ	87
★ 肉じゃが	88
★ 酢豚	88
★ 麻婆なす	88
★ 鶏肉とブロッコリーの炒め物	89
★ えびときのこのチリソース	89
★ シーフードチャーハン	89
豚と厚揚げの四川風&桜えびごはん.....	90
豚のおろし煮&しょうがごはん	91
鶏肉の豆乳シチュー&キャロットライス.....	91
チキンのトマトバルサミコ煮込み&ひじきごはん...	92
トマトとなすのキーマカレー&ガーリックライス...	92
手作り豆腐	93
手作り豆腐アレンジ	93

パン・ピザ

パン生地の作りかた	94
パン作りのコツ	95
★ バターロール	96
あんパン	97
ミニ食パン	97
★ フランスパン(プチフランス)	98
フランスパン作りのコツ	99
★ 石窯パン	100
おさつフランス	101
ふわふわ白パン	102
メロンパン	103
★ ピザ&ピザアレンジ(ツナコーン)	104
★ クリスピーピザ	105
ポンデケージョ	105
★ らくらくベーカリー&アレンジ	106
トースト	107

スイーツ

いちごジャム	107
りんごジャム	107
キウイジャム	107
ブルーベリージャム	107
★ 型抜きクッキー	108
★ ロッククッキー	109
ロールケーキ	109

スイーツ

★ スポンジケーキ	110
★ シフォンケーキ	112
★ シュークリーム(窯出しタイプ)	114
カスタードクリーム	115
パウンドケーキ	116
焼きりんご	116
アップルパイ	117
★ なめらかプリン	118
ベイクドチーズケーキ	119
レアチーズケーキ	119
ガトーショコラ	120
★ ブラウニー	121
生チョコ	121
チュイル	122
マフィン	122
スイートポテト	123
★ 焼きいも	123
いちご大福	124
栗蒸しようかん	124

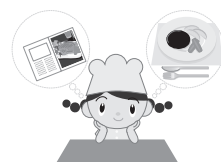
125～134ページ

石窯ドームオリジナルレシピ

レシピ開発：ABC Cooking Studio

●お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間・温度は一応の目安です。
- 卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なることがあります。
- ml=cc、1カップ=200ml
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。



●自動調理のときは

- 製品に合わせた材料・分量で設定がしてあります。
材料・分量を変えるときは、仕上がり調節を使用するか、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
- メニュー名の横に  があるものは、水を入れた給水力セットを必ずセットして調理をしてください。
給水力セットをきちんとセットしないと、上手にでき上がりません。

●オープン調理で上手に仕上げるために

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

●付属品について

- 文中に  角皿は使用しません が記載してあるときは、角皿は絶対に使用しないでください。
- 付属品・容器は、調理方法(加熱方法)に合ったものを使ってください。

ハンバーグ

焼き物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 31 ハンバーグ 約23分	角皿 下段

材料／4個分	
合びき肉	300g
〔玉ねぎ(みじん切り) … 中1個(200g)	
〔バター	大さじ1
〔パン粉	1カップ
〔牛乳	大さじ3
A	
〔卵	1個
〔塩	小さじ1/3
〔こしょう、ナツメグ	少々
B	
〔ウスターソース	大さじ6
〔トマトケチャップ	大さじ3

お知らせ
脂身の多い肉を使用した場合には、溶けた脂が飛び散り、煙が多く出ることがあります。

手動調理の設定目安
オープン(予熱なし)
250℃ 20～25分
〈角皿 下段〉



作りかた

- 耐熱容器に玉ねぎ・バターを入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約5分〉で加熱したあとに冷ます。パン粉は器に入れ、牛乳に浸しておく。
 角皿は使用しません
- ボウルにひき肉と1とAの材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、4等分にする。
- 角皿にサラダ油を薄くぬり、2をハンバーグの形に整えて並べ、中央をくぼませる。
- 3を下段に入れ、オートメニュー[31 ハンバーグ]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- Bを混ぜ合わせてソースを作り、焼き上がったハンバーグにかける。

鶏の照り焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 鶏の照り焼き 約30分	焼網 + 角皿 下段

材料／4人分	
鶏もも肉	2枚(1枚250g)
A	
〔しょうゆ	大さじ2
〔みりん	大さじ2

手動調理の設定目安
過熱水蒸気(予熱あり)
200℃ 21～26分
〈焼網+角皿 下段〉

オープン(予熱あり)
200℃ 21～26分
〈焼網+角皿 下段〉



作りかた

- 給水力セットの準備をする。
- 鶏肉はフォークで所々さし、身の厚い所は包丁を入れて厚さを均一にする。
- 2をAの中に約30分漬けておく。
- 角皿に焼網をのせ、3を皮を上にして並べて下段に入れ、オートメニュー[30 鶏の照り焼き]を選んでスタートを押す。➡加熱開始

豚の塩釜焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 200℃ 43~48分	角皿 下段

材料/4~6人分

豚ロース肉かたまり(5cm厚) … 500g
粗塩 … 800g
卵白 … 2個分
こしょう … 適宜
セロリの葉 … 1本分

〈ハーブ〉

ローリエ … 2枚
タイム … 6枝
エストラゴン … 1枝

〈バルサミコソース〉

玉ねぎ(みじん切り) … 大さじ3
バルサミコ酢 … 大さじ3
白ワイン … 150ml
しょうゆ … 小さじ1
バター … 小さじ1
オリーブ油 … 小さじ2
塩、こしょう … 適宜

※ハーブはお好みに応じて調節してください。



作りかた

- 1 粗塩に卵白を加えてよく混ぜ合わせ、しっとりとした状態にしておく。豚肉はこしょうをふっておく。
- 2 角皿に1の塩の1/4量を広げ、1/2量のセロリの葉・ローリエやタイムなどのハーブを敷き、豚肉をのせる。さらにその上に、残りのセロリの葉・ハーブをのせて残りの塩できっちりと包む。塩の厚さは1cmくらいになるようにする。



(塩釜の一例)

- 3 〈オープン(予熱あり)・200℃〉で予熱する。

- 4 予熱終了後、2を下段に入れる。〈43~48分〉に合わせ、スタートを押して加熱する。焼き上がった後、庫内から出して角皿にのせ、そのまま約30分余熱で火を通す。

- 5 バルサミコソースを作る。みじん切りにした玉ねぎをオリーブ油で薄茶色になるまで炒め、白ワイン・バルサミコ酢・しょうゆを加え、塩・こしょうで味付けをする。1/3量にまで煮詰まったら、バターを加えて火を止める。

- 6 4の塩釜を割って肉を取り出し、スライスしてバルサミコソースを添える。

※塩釜が割れないときは、かなづちで軽くたたくと簡単に割れます。

網焼きポーク

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 25~30分	焼網 + 角皿 下段

材料/4人分

豚ロース肉(厚切り約1cm) … 4枚(1枚100g)
玉ねぎ … 1個
塩、こしょう … 少々

A [しょうゆ … 大さじ4
酢 … 大さじ3
おろしにんにく … 2片分
ごま油 … 大さじ1]

作りかた

- 1 豚肉は、焼き縮みを防ぐために筋を切っておく。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1を漬けて約15分おく。
- 3 玉ねぎは皮をむき、上下を切り落として4等分の輪切りにし、塩・こしょうをふる。
- 4 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって2と3を並べる。
- 5 残った漬け汁をかけ、下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・250℃・25~30分〉で加熱する。



アドバイス

- 残った漬け汁を鍋で軽くひと煮立ちさせて、焼き上がった豚肉にかけても。

焼き物

鶏肉のマスタード焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 23~28分	焼網 + 角皿 下段



材料/4人分

鶏もも肉……………2枚(1枚約250g)
塩、こしょう……………少々
レモン汁……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ4
A おろしにんにく……………2片分
オリーブ油……………大さじ2
塩、こしょう……………少々

作りかた

- 1 鶏肉は皮面を下にし、フォークで所々さして塩・こしょうをすり込む。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1の皮と身の間に入れて広げ、約10分おく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって2を並べて下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・250℃・23~28分〉で加熱する。



タンドリーチキン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 25~30分	焼網 + 角皿 下段



材料/4人分

鶏手羽元……………8本(1本約60g)
さつまいも……………小1本
A ヨーグルト…………… $\frac{2}{3}$ カップ
カレー粉……………大さじ $\frac{1}{2}$
おろししょうが……………1片分
塩……………小さじ1
こしょう……………少々

作りかた

- 1 さつまいもは皮つきのまま1cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1と鶏手羽元をもみ混ぜ、約30分漬けておく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって軽くAをふき取った2を並べて下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・250℃・25~30分〉で加熱する。



焼きソーセージとトマト

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 23~28分	焼網 + 角皿 下段



材料/4人分

合びき肉(赤身)……………400g
A おろし玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個分
青じそ(みじん切り)……………7枚分
塩……………小さじ1
黒こしょう……………少々
ナツメグ……………少々
トマト……………4個
B 塩、こしょう……………少々
タバスコ……………少々

作りかた

- 1 Aをボウルに入れ、手でよく混ぜて8等分にし、手で転がして約12cmの長さのにぼす。
- 2 トマトはへたの反対部分を少し切り落とし、Bをふりかける。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって1とへたを下にして2を並べて下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・250℃・23~28分〉で加熱する。



アドバイス

●焼き上がったトマトをつぶして、ソーセージにからめていただく。

さんまの香味焼き

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 18~23分	焼網 + 角皿 下段

材料/4人分

さんま…………… 4尾
パセリ(みじん切り)…………… 2枝分
A しょうゆ…………… 大さじ3~4
おろしにんにく…………… 1片分
レモン汁…………… 大さじ2

作りかた

- 1 さんまのわたを取り、洗った後、水気をよくふき取る。頭を左にして置き、上の面に切り込みを4~5本、中骨まで入れる。
- 2 1をバットにのせ、腹と切り込みにパセリを詰め、混ぜ合わせたAを上からかけて約10分おく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって2を並べて下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・250℃・18~23分〉で加熱する。



焼き物

ぶりと野菜の焼き浸し

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 27~32分	焼網 + 角皿 下段

材料/4人分

ぶり(切り身)…………… 4切(1切100g)
しいたけ…………… 4個
赤・緑ピーマン…………… 各2個
長ねぎ…………… 1本
A 市販のめんつゆ…………… 2カップ
(めんつゆの説明に従って希釈する)
赤唐辛子…………… 1~2本
レモン…………… 1/2個

作りかた

- 1 ぶりは半分切る。しいたけは石づきを切り落とす。ピーマンはへたと種を取り、縦に2等分する。ねぎは約4cmの長さにぶつ切りにする。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって1を並べて下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・250℃・27~32分〉で加熱する。
- 3 鍋にAを入れ、煮立ったら火を止めて、薄切りにしたレモンを入れる。
- 4 2が焼けたらすぐに3に入れ、約10分味をしみ込ませる。



アドバイス

●レモンの代わりに柚子もお試しく
ださい。

一夜干しのハーブ焼き

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 230℃ 15~20分	角皿 下段

材料/4人分

〈一夜干し〉
あじ…………… 小2尾
カマス…………… 2尾
ししゃも…………… 4尾
〈ハーブ〉
タイム…………… 6枝
オレガノ…………… 2枝
パセリ…………… 4枝
にんにく…………… 1片
赤唐辛子(輪切り)…………… 2本分
オリーブ油…………… 大さじ4

作りかた

- 1 一夜干しは食べやすい大きさにそろえて切る。
- 2 ボウルに1とみじん切りにしたハーブ・にんにく・赤唐辛子・オリーブ油を入れてあえる。
- 3 〈オープン(予熱あり)・230℃〉で予熱する。
- 4 予熱終了後、角皿に魚が重ならないように並べ、下段に入れる。〈15~20分〉に合わせ、スタートを押して加熱する。

※一夜干しの大きさ・厚さが異なると火の入りかたが違うので、大きさ・厚さはなるべくそろえてください。



※ハーブはお好みに応じて調節してください。

鮭のホイル焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃ 23～28分	角皿 下段

材料／4人分

生鮭(塩、こしょうをする)

…………… 4切(1切80g)

にんじん(薄切り)…………… 8枚

さやえんどう…………… 8枚

しめじ(小房に分ける)…………… 100g

えのき茸(小房に分ける)…………… 1袋

塩…………… 少々

酒…………… 大さじ2

バター…………… 大さじ2



作りかた

1 にんじんは深めの耐熱皿に入れ、水をふり、ラップをして庫内中央に置き、<レンジ600W・約1分>で加熱する。



角皿は使用しません

2 アルミホイルに鮭・にんじん・しめじ・えのき茸とさやえんどうをのせ、塩・酒をかけ、バターをのせてきっちり包む。

3 2を角皿に並べ、下段に入れ、<オープン(予熱なし)・250℃・23～28分>で加熱する。

ぶりの塩焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 焼き魚(切り身) 約29分	焼網 + 角皿 下段

材料／4切分

ぶり(切り身)…………… 4切(1切80g)

塩…………… 適宜

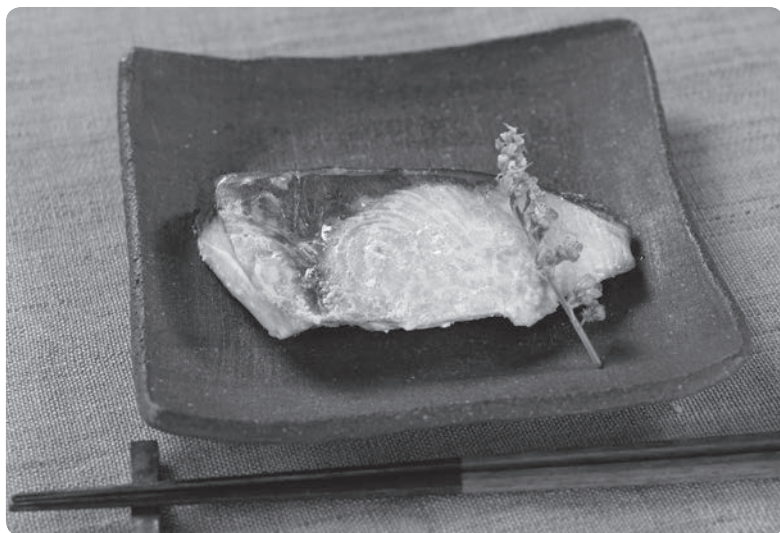
※ぶり(切り身)の焼き時間を標準としています。

●塩鮭(切り身)でもお試しください。

手動調理の設定目安

過熱水蒸気(予熱なし)

230℃ 26～31分



作りかた

1 給水力セットの準備をする。

2 ぶりは余分な水分をふき取り、両面に軽く塩をふる。

3 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬり、2のぶりを並べ下段に入れる。

4 オートメニュー【32 焼き魚(切り身)】を選んでスタートを押す。

➡ 加熱開始

ぶりの照り焼き

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル	焼網 + 角皿 上段
14～19分	

材料／4人分
 ぶり(切り身)……………4切(1切80g)
 〈たれ〉
 A〔しょうゆ……………大さじ3
 みりん……………大さじ3

●塩さば(切り身)でもお試しください。



焼き物

作りかた

- 1 ビニール袋にAとぶりを入れ、約30分漬け込む。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって、1のぶりを並べる。
- 3 2を上段に入れ、〈グリル・14～19分〉で加熱する。約10分後(残り時間表示4～9分)裏返し、再びスタートを押して加熱する。

焼きとり

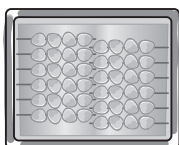
キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル	焼網 + 角皿 上段
16～21分	

材料／12本分
 鶏もも肉……………400g
 〈たれ〉
 A〔しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ2



作りかた

- 1 竹串は水につけておく。鶏肉を約3cm角に切り、竹串にさす。
- 2 Aを混ぜ合わせたたれに1を並べ、約1時間漬け込む。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、サラダ油をぬって、2を左右外側に竹串がくるように並べる。
- 4 3を上段に入れ、〈グリル・16～21分〉で加熱する。約10分後(残り時間表示6～11分)裏返し、再びスタートを押して加熱する。



マカロニグラタン

焼き物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 27 グラタン 約19分	角皿 下段

材料/4人分	
マカロニ	80g
A	
鶏むね肉(一口大)	100g
バター	大さじ1
むきえび	100g
玉ねぎ(みじん切り)	正味80g
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	少々
マッシュルーム	小1缶
〈ホワイトソース〉	
B	
薄力粉	大さじ6(50g)
バター	大さじ4(50g)
牛乳	3カップ(600ml)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ナチュラルチーズ(短冊切り)	80g

手動調理の設定目安	
オープン(予熱なし) 250℃ 17~22分	角皿 下段



作りかた

- マカロニはやわらかくなるまでゆでる。
- 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約4分〉で加熱し、混ぜ合わせる。マッシュルームを加え、さらに〈レンジ600W・約1分〉で加熱する。
- Bでホワイトソースを作る(下記参照)。2/3量のホワイトソースに2とマカロニを加え、混ぜ合わせる。
- グラタン皿にバター(分量外)を薄くぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせて角皿に並べる。
- 4を下段に入れて、オートメニュー[27 グラタン]を選んでスタートを押す。➡加熱開始



角皿は使用しません

アドバイス

- 冷めてしまった場合は、レンジ600Wであたためてから焼いてください。

ホワイトソース

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約2分 ▼ レンジ600W 約7分30秒	付属品 なし

材料	
薄力粉	大さじ6(50g)
バター	大さじ4(50g)
牛乳	3カップ(600ml)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

アドバイス

- 1では、バターと薄力粉がフツフツと音を立てて沸騰する状態まで加熱します。加熱しすぎると、焦げついて茶色くなる場合がありますので、注意してください。

作りかた

- 耐熱容器にバターと薄力粉を入れてラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約2分〉で加熱し、混ぜ合わせる。
- 1に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。〈レンジ600W・約7分30秒〉で、沸騰するまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2~3度混ぜ合わせる。
- 加熱後、塩・こしょうで味を調える。



なすとトマトのグラタン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 27 グラタン(弱め1)	角皿
約17分	下段

材料/4人分

〔なす(7~8mmの輪切り) 400g
 塩、こしょう 少々
 トマト(7~8mmの輪切り・塩、こしょうをする)
200g

〈トマトソース〉

合びき肉.....100g
 〔玉ねぎ(みじん切り)..... 中1/2個(100g)
 バター 大さじ1
 トマトピューレ..... 1/2カップ
 赤ワイン..... 大さじ4
 A ケチャップ、砂糖 各小さじ1
 固形スープの素..... 1個
 塩、こしょう 少々
 ナチュラルチーズ(短冊切り)..... 100g

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
 250℃ 14~19分



焼き物

作りかた

1 フライパンにサラダ油(大さじ4)を熱し、なすを炒めて、塩・こしょうをする。

2 耐熱容器にひき肉・玉ねぎ・バターを入れて混ぜ合わせ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約4分〉で加熱する。



角皿は使用しません

3 2にAを入れて混ぜ合わせ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約4分〉で加熱し、トマトソースを作る。



角皿は使用しません

4 グラタン皿にバター(分量外)を薄くぬり、トマトソースの半量を入れ、トマト・なすを並べ、残りのトマトソースをかけ、チーズをのせて角皿に並べる。

5 4を下段に入れて、オートメニュー【27 グラタン】仕上がり(弱め1)を選んでスタートを押す。

➡ 加熱開始

野菜の丸ごと焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 250℃	角皿
50~60分	下段

材料

じゃがいも..... 中4個(1個150g)
 玉ねぎ..... 中4個(1個200g)
 にんにく..... 4個(1個90g)
 バター..... 適宜
 塩、こしょう 適宜



作りかた

1 じゃがいも・にんにくは皮つきのまま表面をきれいに洗う。玉ねぎは皮つきのまま表面を洗い、座りをよくするために下を切り、上面に深さ約1cmの切れ込みを十文字に入れる。

2 サラダ油をぬった角皿に1を並べ、下段に入れる。

3 〈オープン(予熱なし)・250℃・50~60分〉で加熱する。焼き上がったたら、バター・塩・こしょうを添える。

下段

豚バラ肉薄切り…………… 150～200g

A diagram of a simple arch bridge. It features a semi-circular arch supported by two vertical piers. A flat, rectangular deck is positioned horizontally across the arch, resting on the piers. The arch and piers are outlined in black, while the deck is filled with a light gray color.

〈角皿 下段〉



- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 豚肉・キャベツ・ピーマンは一口大に切り、にんじんは薄切りの一口大に切り、もやしは根を取っておく。
- 3 角皿にオープンシートを敷き、そば・キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし・豚肉の順にのせる。
- 4 3を下段に入れ、オートメニュー【28 焼きそば】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 5 加熱後、ソースをからめる。
※具をよけて、そばにソースをかけると上手にからまります。

角皿

下段

A diagram showing a boat inside a lock chamber. The water level is raised to the top of the chamber, indicated by a horizontal line with small circles representing water surface. The gates at both ends of the chamber are closed.

春巻きの皮…………… 10枚



- 1** 豚肉を耐熱容器に入れ、酒・片栗粉・塩を加えてよく混ぜる。ねぎ・にんじんを加えて混ぜ、ラップなしで**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約2分〉**で加熱し、ほぐしておく。



角皿は使用しません

2 1に混ぜ合わせておいた**AとB**を加えてよく混ぜ、ラップをして**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・約5分〉**で加熱する。

3 加熱終了後、全体をよく混ぜ合わせて冷ます。粗熱が取れたら10等分にして春巻きの皮にのせ、手前をひと折りし、両側をたたんで具が散らないように巻く。巻き終わりに水溶き片栗粉(分量外)をつけてとめる。

4 角皿に焼網をのせ、**3**を並べて下段に入れ、**〈オープン(予熱なし)・210℃・20～25分〉**で加熱する。



角皿は使用しません

2

1に混ぜ合わせておいたAとBを加えてよく混ぜ、ラップをして庫内中央に置き、**〈レンジ600W・約5分〉**で加熱する。



角皿は使用しません

鶏のから揚げ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 10 鶏のから揚げ 約22分	焼網 + 角皿 下段

材料／4人分
鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)
から揚げ粉(市販品)…………… 大さじ4

手動調理の設定目安	
オープン(予熱なし) 230℃ 19～24分	〈焼網+角皿 下段〉



ノンフライ

作りかた

- 1 鶏肉は1枚を8等分し、ビニール袋にから揚げ粉と一緒にに入れて袋をゆすり、しっかりから揚げ粉をまぶしつける。
- 2 角皿に焼網をのせ、1を並べて下段に入れ、ノンフライ【10 鶏のから揚げ】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始

えびフライ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 11 ミニとんかつ (弱め2) 約16分	角皿 下段

材料／4人分
えび…………… 8尾(1尾25g)
こしょう…………… 少々
薄力粉…………… 適量
マヨネーズ…………… 適量
パン粉…………… 適量

手動調理の設定目安	
オープン(予熱なし) 250℃ 10～20分	〈角皿 下段〉



作りかた

- 1 えびは頭を取り、尾から一節残してカラをむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにし、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2 1にこしょうをして、薄力粉をつけ、マヨネーズを薄くぬって、パン粉をつける。
- 3 角皿にオープンシートを敷き、2を並べて、下段に入れる。ノンフライ【11 ミニとんかつ】仕上がり(弱め2)を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始





70～73ページのノンフライ(油で揚げない揚げ物)は、油で揚げたものとは食感が異なりますが、ヘルシーで油の後始末がなくラクです。

みそサンドとんかつ

キー名と加熱時間

ノンフライ
11 ミニとんかつ
約23分

付属品と棚位置

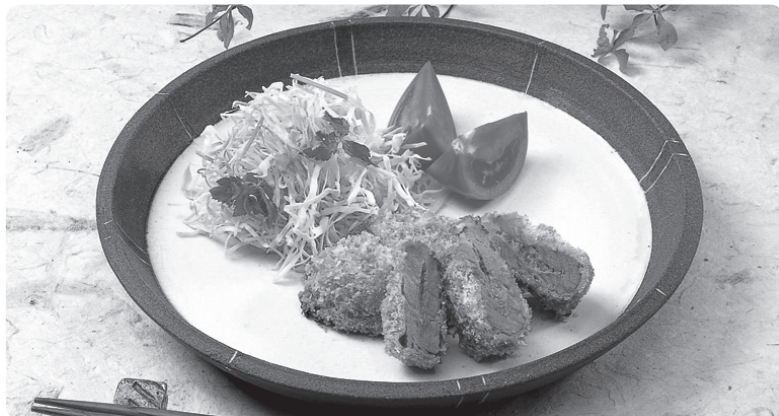


材料/4人分

豚ヒレ肉かたまり……………約350g
みそ……………大さじ2
長ねぎ(粗みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 本
薄力粉……………適量
マヨネーズ……………適量
パン粉……………適量

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
250℃ 20～30分



作りかた

- 1 豚肉は約1.5cmごとに深く切れ目を入れ、約3cmの厚さ(8枚)に切り、1切れずつ手でたたいて約1.5倍の大きさに広げる。
- 2 1に軽く塩をふって、数分後キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 3 2の切れ目に、ねぎを混ぜたみそをはみ出さないようにぬる。

- 4 3に薄力粉をつけ、マヨネーズを薄くぬって、パン粉をつける。

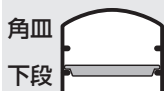
- 5 角皿にオープンシートを敷き、4を並べて、下段に入れる。ノンフライ[11 ミニとんかつ]を選んでスタートを押す。➡加熱開始

梅じそチキンかつ

キー名と加熱時間

ノンフライ
11 ミニとんかつ
[強め1]
約25分

付属品と棚位置



材料/4人分

鶏むね肉……………2枚(1枚200g)
梅干し……………大4個
青じそ……………4枚
薄力粉……………適量
マヨネーズ……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
パン粉……………適量

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
250℃ 20～30分



作りかた

- 1 鶏肉を観音開きにする。全体に軽く塩をふって、数分後キッチンペーパーで水気をふきとる。



- 2 梅干しを包丁でたたいて(練り梅でも可)1にぬり、青じそをのせ、くると巻く。

- 3 2に薄力粉をつけ、マヨネーズとごま油を混ぜ合わせたものを薄くぬり、パン粉をつける。

- 4 角皿にオープンシートを敷き、3を巻き終わりを下にして並べ、下段に入れる。ノンフライ[11 ミニとんかつ]仕上がり[強め1]を選んでスタートを押す。➡加熱開始

かき揚げ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 12 かき揚げ 約24分	角皿 下段

材料／6個分(直径7～8cm)	
玉ねぎ……………	100g
にんじん……………	30g
ごぼう……………	30g
薄力粉……………	大さじ1
A	
薄力粉……………	30g
水……………	30g
マヨネーズ……………	大さじ1

作りかた

- 1 玉ねぎ3～4mm幅の薄切り、にんじんは縦4cm、横5mmの薄切りにする。ごぼうは縦4cm、横5mmの薄切りにし、水に浸してアクを抜き、ザルに上げてキッチンペーパーで水気を除く。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜる。
- 3 1をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。
- 4 2のボウルに3を加えて混ぜ、6等分にする。オープンシートを敷いた角皿に1個の大きさを直径7～8cmの円形にして野菜がはみ出さないように平らに広げる。



- 5 4を下段に入れる。ノンフライ【12 かき揚げ】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
230℃ 22～27分



さつまいもの天ぷら

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 12 かき揚げ 約24分	角皿 下段

材料／12個分	
さつまいも……………	12枚(約260g)
薄力粉……………	大さじ1
A	
薄力粉……………	30g
水……………	30g
マヨネーズ……………	大さじ1

作りかた

- 1 さつまいもは厚さ7mmに切り、水に浸してアクを抜き、ザルに上げてキッチンペーパーで水気を除く。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜる。
- 3 1をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。
- 4 2のボウルに3を入れて衣をつける。
- 5 角皿にオープンシートを敷き、4を並べて、下段に入れる。ノンフライ【12 かき揚げ】を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
230℃ 22～27分



えびの天ぷら

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 12 かき揚げ (弱め2) 約18分	角皿 下段

材料／8尾分	
えび……………	8尾(1尾25g)
薄力粉……………	大さじ1
A	
薄力粉……………	30g
水……………	30g
マヨネーズ……………	大さじ1

作りかた

- 1 えびは尾から一節残してカラをむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにする。キッチンペーパーで水気を除く。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜる。
- 3 1をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。
- 4 2のボウルに3を入れて衣をつける。
- 5 角皿にオープンシートを敷き、4を並べて、下段に入れる。ノンフライ【12 かき揚げ】仕上がり(弱め2)を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
230℃ 16～21分



茶わん蒸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 29 茶わん蒸し 約34分	付属品 なし

材料／4人分	
卵	2個
A	
だし汁	400ml
塩	小さじ1/2強
うす口しょうゆ	小さじ1/2強
みりん	小さじ1/2強
〈具〉	
えび	4尾
鶏むね肉	60g
しょうゆ	小さじ1
しいたけ(生または干し)	4枚
かまぼこ(5mm厚に切る)	4枚
ぎんなん(缶詰)	8個
みつば	適宜

●途中給水力セットの水が足りなくなることがあります。給水の表示が出たら、水を追加してください。

手動調理の設定目安

過熱水蒸気(予熱なし)
120℃ 45～50分



〈付属品なし〉

調理終了後、庫内に約5分
放置してください。



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 ボウルに卵を割り、十分にほぐし、冷ましたAを入れ、混ぜ合わせ、ふきんまたはこし器でこす。
- 3 えびはカラと背わたを取り、鶏肉はそぎ切りにして器に入れ、しょうゆをかけて下味をつける。
- 4 蒸し茶わんにみつば以外の具を等分に入れ、2を等分に注ぎ入れふたをする。
- 5 4を庫内に置き、オートメニュー【29 茶わん蒸し】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 6 加熱後、みつばを散らす。

アドバイス

- 卵液の初期温度は25℃前後(20～30℃)が適当です。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱します。蒸し茶わんのふたがない場合は、耐熱性の陶器やガラスの皿などでふたをしてください。(アルミホイルやラップでふたをしないでください)
- 固まり具合がゆるめのときは、ふたをしたまましばらく放置しておいてください。余熱で固まってきます。

あさりの酒蒸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約4分30秒	付属品 なし

材料／4人分	
あさり(カラつき)	400g
酒	大さじ3



作りかた

- 1 ひたひたの量の薄い塩水に、あさりをつけてしばらくおく。砂をはかせたら、カラをこすり合わせてよく洗う。
- 2 深めの耐熱皿に1のあさりを入れ、酒をふりかけ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、〈レンジ600W・約4分30秒〉で、カラが開くまで加熱する。

棒々鶏

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
スチームレンジ	付属品なし
約8分	

材料／4人分	
鶏むね肉	1枚(200g)
塩	少々
酒	大さじ2
長ねぎ(小口切り)	1/4本
しょうが(薄切り)	1/2片
〈たれ〉	
しょうゆ	1/4カップ弱
酢	大さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
ごま油	少々
ラー油	適宜
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
しょうが(みじん切り)	1/2片
すり炒りごま	大さじ2/3
トマト(薄切り)	適宜
きゅうり(せん切り)	適宜



蒸し物

作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 鶏肉は肉の厚い部分に切れ目を入れて平らにし、フォークで所々に穴をあける。
- 3 2の鶏肉を耐熱皿に入れ、塩・酒をふりかけてねぎ・しょうがのをせて約20分おく。
- 4 ねぎ・しょうがを取りのぞいた3を庫内中央に置き、〈スチームレンジ・約8分〉で加熱する。
- 5 4が冷めたら、手で細かくさき、トマト・きゅうりと一緒に盛りつけ、Aを混ぜ合わせたたれをかける。

銀だらの蒸し物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
スチームレンジ	付属品なし
約8分	

材料／4人分	
銀だら	200g
A	酒 大さじ1/2
	塩 小さじ1/4
	こしょう 少々
B	スープ 50ml
	酒 大さじ1 1/2
	砂糖 小さじ1/2
	塩 小さじ1/4
	こしょう 少々
ごま油	小さじ2
長ねぎ(せん切り)	適宜
あさつき(小口切り)	適宜



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 銀だらは一口大に切り、Aをふりかけて下味を付けておく。
- 3 耐熱皿に2の銀だらをのせ、Bを合わせたものをかける。
- 4 3を庫内中央に置き、〈スチームレンジ・約8分〉で加熱する。
- 5 4にねぎ・あさつきを散らし、ごま油を回しかける。

白身魚の香酢蒸し

蒸し物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
スチームレンジ	付属品なし
約12分	

材料／4人分	
白身魚(下処理前).....	1尾(400g)
塩.....	小さじ1/2強
長ねぎ.....	15cm
しょうが.....	1/2片
A	紹興酒..... 大さじ3/4
	黒酢..... 大さじ1 1/2
	米酢..... 大さじ1 1/2
	しょうゆ..... 大さじ1 1/2
	砂糖..... 小さじ1
香菜.....	適宜
白髪ねぎ.....	適宜
〈ソース〉	
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ2



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 白身魚はウロコと内臓を取り除いて下処理をし、両面に3本切れ目を入れる。塩をして15分くらいおき、出てきた水分をふき取る。ねぎは細切り、しょうがはせん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- 3 2のお腹に1/3量のねぎ・しょうがを詰める。
- 4 耐熱皿に1/3量のねぎ・しょうがを敷き、3をのせる。上に残りのねぎ・しょうがをのせ、混ぜ合わせたAをかける。
- 5 4を庫内中央に置き、〈スチームレンジ・約12分〉で加熱する。
- 6 蒸し上がったら香菜・白髪ねぎを散らし、赤唐辛子を入れたごま油を熱してかける。

赤飯

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
スチームレンジ	付属品なし
21~24分	

材料／4人分	
もち米.....	2カップ(320g)
あずき.....	大さじ2(30g)
あずきのゆで汁+水.....	350g
ごま塩.....	適宜



作りかた

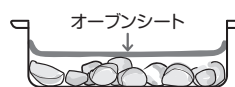
- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 もち米は洗ってザルにあげ、よく水気を切る。
- 3 なべにあずきとたっぷりの水を入れ、火にかける。沸騰したら、一度ゆで汁を捨て、2カップの水を加える。再び沸騰したら弱火にして、8~9分通り(指で押すとつぶれるくらい)ゆでて、十分に冷まし、あずきとゆで汁を別にとっておく。
- 4 深めの耐熱容器にもち米とあずきを入れ、あずきのゆで汁と水を加えて加え、ふたをして約1時間浸す。
- 5 ふたをしないで4を庫内中央に置き、〈スチームレンジ・21~24分〉で加熱する。途中で1~2度混ぜ合わせる。
- 6 炊き上がったら混ぜ合わせ、布巾をかけ、ふたをして、しばらく蒸らす。



レンジで作る煮物・煮込み料理は、煮くすれしにくく、味がしっかりしみ込みます。

77～78ページのポークカレー・ビーフシチュー・筑前煮はレンジで加熱しますので、レンジで使用できる深めの耐熱容器をお使いください。オープンシートで落としぶたをするときは、図のように大きめにして、中心に蒸気を逃がすための穴を開けてください。

また、途中で何回かかき混ぜると、より均一に加熱され、おいしく仕上がります。



ポークカレー

キー名と加熱時間

オートメニュー
33 カレー・シチュー
約45分

付属品と棚位置

付属品
なし



材料/2人分

豚肉(カレー用角切り)..... 150g
塩、こしょう 少々
にんにく(みじん切り)..... 1/2片
おろししょうが..... 1/2片分

A 玉ねぎ(くし形切り) ... 中1個(200g)
にんじん(乱切り) 1/2本(100g)
じゃがいも(乱切り) 1個(150g)

B 市販のカレールー..... 60g
水..... 250ml

手動調理の設定目安

煮込み

レンジ600W 約5分

↓
レンジ200W 約40分



〈付属品なし〉

作りかた

1 中火で熱したフライパンにサラダ油(大さじ2)をひき、にんにく・しょうがを入れ、塩・こしょうをした豚肉を炒めて取り出し、さらにAを炒める。

2 深めの耐熱容器にBを入れ、ふたをして庫内中央に置き、〈レンジ600W・約6分〉で加熱し、加熱後よく混ぜる。

3 2に1を入れて混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置き、オートメニュー【33 カレー・シチュー】を選んでスタートを押す。

➡ 加熱開始

途中で2～3度混ぜ合わせる。



煮物・煮込み

アドバイス

- 肉や野菜がスープから出ていると焦げやすいので、スープから出ないようにしてください。
- カレールーは溶けやすくするために、細かく割って加えてください。

ビーフシチュー

キー名と加熱時間

オートメニュー
33 カレー・シチュー
約45分

付属品と棚位置

付属品
なし



材料/2人分

牛バラ肉(3cm角切り)..... 200g
塩、こしょう 少々
薄力粉..... 大さじ1

赤ワイン..... 大さじ1 1/2
にんじん(乱切り)..... 1/2本(100g)
玉ねぎ(くし形切り)..... 大1個(300g)
じゃがいも(乱切り)..... 1個(150g)

バター..... 大さじ1 1/2
薄力粉..... 大さじ3
スープ(水+固形スープの素) 300ml

A トマトピューレ..... 1/4カップ
砂糖..... 大さじ1/2
塩..... 小さじ1/2
ローリエ..... 1枚

手動調理の設定目安

煮込み

レンジ600W 約5分

↓
レンジ200W 約40分



〈付属品なし〉

作りかた

1 牛肉は塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。

2 フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、にんじん・玉ねぎとじゃがいもを炒め、取り出す。

3 2のフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱して牛肉を入れ、強火で全体に焼色が付くまで炒め、赤ワインを加え、沸騰させる。

4 別のフライパンにバターを溶かし薄力粉を加え、弱火できつね色になるまで炒め、スープを少しずつ加えてよく溶きのばす。

5 深めの耐熱容器に2・3・4とAを入れて混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置き、オートメニュー【33 カレー・シチュー】を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始
途中で2～3度混ぜ合わせる。



アドバイス

- 作りかた4でルーを作るかわりに市販のビーフシチューの素でもお試しください。
- 肉や野菜がスープから出ていると焦げやすいので、スープから出ないようにしてください。

筑前煮

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
煮込み レンジ600W 約8分 ▼ レンジ200W 約25分	付属品 なし

材料/2人分	
鶏もも肉(2cm角切り) … 1/2枚(100g)	
ごぼう(乱切り) … 1/2本(50g)	
れんこん(乱切り) … 50g	
こんにゃく … 1/2枚	
A	
にんじん(乱切り) … 50g	
ゆでたけのこ(乱切り) … 40g	
さといも(皮をむく) … 1個(正味50g)	
だし汁 … 250ml	
B	
しょうゆ … 大さじ2 1/2	
砂糖 … 大さじ2 1/2	
酒 … 大さじ1 1/2	
さやえんどう(ゆでる) … 適宜	

手動調理の設定目安	
煮込み レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約25分	〈付属品なし〉



作りかた

- 1 ごぼうとれんこんは酢水につけてアク抜きをし、こんにゃくは手でちぎってゆでておく。
- 2 フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、鶏肉を白くなるまで炒めて取り出す。
- 3 2のフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れ、1とAをよく炒める。
- 4 深めの耐熱容器に2・3とBを加え、オーブンシートなどで落としぶたをし(77ページ参照)、さらにふたをして庫内中央に置き、〈煮込み：レンジ600W・約8分→レンジ200W・約25分〉で加熱する。
- 5 加熱終了後、さやえんどうを加える。

78～79ページのスープメニューについて

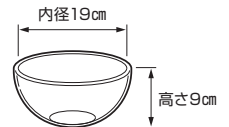
※ラップのかけかた

ラップを折り返すなどして、すき間をあけてラップをかけてください



容器について

耐熱性で、内径約19cm×高さ約9cmのものを使用してください



水菜と厚揚げのあっさりスープ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約9分 ▼ レンジ600W 約3分	付属品 なし

材料/2～3人分	
ベーコン(1cm幅に切る) … 4枚	
水菜(4cmに切る) … 80g	
長ねぎ(4cmのせん切り) … 1/2本	
厚揚げ(3×4cmの5mm厚に切る) … 1枚(140g)	
A	
だし汁 … 3カップ	
しょうゆ … 小さじ1/2	
みりん … 小さじ1	
塩 … 小さじ1/4	
粗びき黒こしょう … 少々	



作りかた

- 1 耐熱容器にベーコン・Aを入れ、すき間※をあけてラップをする。庫内中央に置き、〈レンジ600W・約9分〉で加熱する。
※ラップのかけかたは上記参照
- 2 加熱終了後、水菜・ねぎの半量・厚揚げを入れてひと混ぜし、再びすき間※をあけてラップをし、〈レンジ600W・約3分〉で加熱する。
- 3 加熱終了後、残りのねぎを飾り、こしょうをふる。

豆もやしの韓国風スープ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約12分 ▼ レンジ600W 約3分	付属品 なし

材料/2~3人分	
牛バラ薄切り肉……………	150g
おろしにんにく……………	小さじ $\frac{1}{4}$
一味唐辛子……………	小さじ $\frac{1}{2}$
A コチュジャン……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖……………	小さじ1
にんじん……………	$\frac{1}{2}$ 本
豆もやし……………	1袋(200g)
ごま油……………	大さじ $\frac{1}{2}$
B 鶏がらスープの素……………	小さじ $\frac{3}{4}$
干しいたけの戻し汁+水……………	500ml
干しいたけ……………	2枚
塩、こしょう……………	少々

ヘルシーでまんぷく

春雨40gを4~5cmに切り、
作りかた5で一緒に加える。



作りかた

- 1 牛肉は細切りにして耐熱容器に入れ、Aをもみこんでおく。
- 2 にんじんは4~5cm長さのせん切りにする。干しいたけは水で戻し、薄切りにする。戻し汁は水を足して500ml用意する。
- 3 1ににんじん・豆もやし・ごま油を加えてよく混ぜ合わせ、ラップなしで庫内中央に置き、<レンジ600W・約6分>で加熱する。途中でかき混ぜる。
- 4 3にBを加えて混ぜ、すき間※をあけてラップをし、庫内中央に置いて<レンジ600W・約12分>で加熱する。
※ラップのかけかたは78ページ参照
- 5 加熱終了後、しいたけを加えて混ぜ、再びすき間※をあけてラップをし、<レンジ600W・約3分>で加熱する。
- 6 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。

煮物・煮込み

きのこのクラムチャウダー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約12分 ▼ レンジ600W 約3分	付属品 なし

材料/2~3人分	
しめじ……………	70g
えのき茸……………	70g
マッシュルーム……………	70g
玉ねぎ……………	$\frac{1}{2}$ 個(100g)
ベーコン……………	1枚
あさりむき身……………	30g
固形スープの素……………	1個
水……………	200ml
A 牛乳……………	200ml
片栗粉……………	小さじ1
塩、こしょう……………	少々

ボリュームアップ

スパゲティ40gを3つ折りにし、
作りかた2で一緒に加える。



作りかた

- 1 しめじ・えのき茸・マッシュルームは食べやすい大きさにし、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1・あさり・固形スープの素・水を入れ、すき間※をあけてラップをする。庫内中央に置き、<レンジ600W・約12分>で加熱する。
※ラップのかけかたは78ページ参照
- 3 加熱終了後、Aを入れてよく混ぜ合わせ、再びすき間※をあけてラップをし、<レンジ600W・約3分>で加熱する。
- 4 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。

スクランブルエッグ(プレーン・ハム・チーズ)

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー (弱め2) 約2分20秒	付属品 なし

材料/2人分
 〈プレーン〉
 卵……………2個
 牛乳……………大さじ2
 塩、こしょう……………各少々
 〈ハム〉
 プレーン材料……………全量
 ロースハム(粗みじん切り)……………2枚
 〈チーズ〉
 プレーン材料……………全量
 プロセスチーズ(粗みじん切り) ……30g

作りかた

- 1 深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、よく割りほぐす。ハム・チーズのときは卵がほぐれたら、加えて合わせる。
(1種類ずつ、別々に加熱します)
- 2 ラップをかけずに1を庫内中央に置き、オートメニュー【34 3分メニュー】仕上がり(弱め2)を選んでスタートを押す。➡加熱開始途中、3回ほどしっかりとほぐす。

！ ご注意ください

卵はよく割りほぐしてください。深めの耐熱容器を使い、ラップはしないでください。(破裂したり、卵が膨らんで容器からあふれたりする恐れがあります)



手動調理の設定目安

レンジ500W
約2分20秒



〈付属品なし〉

おくらのチーズ焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 約3分	付属品 なし

材料/2人分
 おくら……………10本
 ナチュラルチーズ(ピザ用)……………30g
 〈合わせみそ〉
 A [みそ……………小さじ1
 みりん……………小さじ1/2
 酒……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1/2
 刻みのり(お好みで)……………適宜

作りかた

- 1 おくらは塩をまぶしてうぶ毛をこすり取る。洗って水気を切ったら、へたを切り落とす。
- 2 Aを混ぜ、合わせみそを作る。耐熱皿におくらを並べて、合わせみそをぬり、チーズをかける。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【34 3分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 お好みで刻みのりを飾る。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分



〈付属品なし〉

豆もやしの塩昆布炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 約3分	付属品 なし

材料/2人分
 豆もやし……………100g
 塩昆布(細切り)……………適宜
 粗びき黒こしょう……………少々
 万能ねぎ(小口切り)……………適宜

作りかた

- 1 豆もやしは洗って根を取り、水気を切る。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 耐熱容器にもやし・塩昆布を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 2にラップをして、庫内中央に置き、オートメニュー【34 3分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、黒こしょうをふり、万能ねぎを散らす。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分



〈付属品なし〉

肉みそ豆腐

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 約3分	付属品 なし

材料／2人分
豆腐.....半丁
豚ひき肉.....50g
長ねぎ(みじん切り).....5cm
みそ.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1/2
酒.....大さじ1
だし汁.....大さじ1/2

作りかた

- 1 耐熱容器に豆腐以外の材料を入れてよく混ぜる。
- 2 1にラップをして庫内中央に置き、オートメニュー[34 3分メニュー]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、一度混ぜてから豆腐にかける。
※温かい豆腐のときは、豆腐だけを耐熱容器に入れ、<レンジ500W・約3分>で加熱し、肉みそをかける。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分



<付属品なし>

お手軽メニュー

アボカドのチーズ焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 約3分	付属品 なし

材料／2人分
アボカド(熟したもの).....1個
ナチュラルチーズ(ビザ用).....30g
塩、こしょう.....少々

作りかた

- 1 <アボカドの切りかた>
アボカドは縦半分に切り込みを入れ、種にそってぐるりと1周包丁を入れる。左右の実を持ってまわし、二つに分ける。種に包丁の刃の角を立てて刺し、包丁をひねって種を取る。皮と果肉の間に指を入れて皮をむき、縦にスライスする。
- 2 耐熱皿にアボカド・チーズの順にのせ、塩・こしょうをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー[34 3分メニュー]を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分



<付属品なし>

じゃがいものカレー炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー (強め3) 約4分	付属品 なし

材料／2人分
じゃがいも(5cm長さの拍子切り).....1個(150g)
合びき肉.....50g
カレー粉.....大さじ1/2
塩、こしょう.....少々
パセリ(みじん切り).....適宜

作りかた

- 1 耐熱容器にパセリ以外の材料を入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜ、ラップをする。
- 2 1を庫内中央に置き、オートメニュー[34 3分メニュー]仕上がり(強め3)を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、ひき肉をほぐすように全体を混ぜ、パセリをふる。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約4分



<付属品なし>

ほうれん草のベーコンソテー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 〔強め2〕 約3分40秒	付属品 なし

材料／4人分	
ほうれん草	200g
ベーコン	50g
バター	10g
塩、こしょう	少々

作りかた

- 1 ほうれん草は洗って5cmに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに1とバターを入れ、
ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメ
ニュー〔34 3分メニュー〕仕上
がり〔強め2〕を選んでスタートを押
す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、塩・こしょうで味
を調える。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分40秒



〈付属品なし〉

ミックスビーンズの温サラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 約3分	付属品 なし

材料／2人分	
ミックスビーンズ(ドライパック)...	100g
ハム(厚切り).....	40g
らっきょう甘酢漬け.....	30g
パプリカ.....	30g
オリーブ油.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
こしょう.....	適宜
レモン汁.....	大さじ1
粉チーズ.....	小さじ2
パセリ(みじん切り).....	小さじ2

作りかた

- 1 ハムは1cm角切り、らっきょう甘
酢漬けはあらみじん切り、パプリ
カは1cm角切りにする。
- 2 耐熱ボウルにミックスビーンズ・
1・オリーブ油を入れ、塩・こしょ
うをしてざっと混ぜ、ラップをす
る。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメ
ニュー〔34 3分メニュー〕を選
んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、レモン汁・粉チーズ・
パセリを加えて、よく混ぜる。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分



〈付属品なし〉

小えびと野菜のマリネ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 3分メニュー 約3分	付属品 なし

材料／2人分	
むきえび(小).....	50g(12尾)
玉ねぎ(5mm幅の薄切り)...	50g(1/4個)
ミニトマト(2〜4つ割り).....	60g
オリーブ(3等分の輪切り).....	5個
さやえんどう(筋を取り、斜め半分に切る)	12枚(20g)
オリーブ油.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/4
こしょう.....	適量
レモン汁.....	大さじ1
粉チーズ.....	適量

作りかた

- 1 むきえびは片栗粉(小さじ2)と少
量の水を加えて指先で軽くもみ、
水洗いしてしっかり水気を取る。
- 2 耐熱ボウルにむきえび・玉ねぎ・
ミニトマト・オリーブ・さやえん
どうの順に入れ、オリーブ油・塩・
こしょうを加えてラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメ
ニュー〔34 3分メニュー〕を選
んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、ざっと混ぜて粗熱を
取り、レモン汁と粉チーズを加え
る。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約3分



〈付属品なし〉

●えびが大きい場合は、背中から半分に切り、
仕上がり調節〔強め〕で加熱してください。

野菜炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分
 キャベツ(乱切り).....200g
 にんじん(いちょう切り)..... 50g
 ピーマン(乱切り)..... 1個
 玉ねぎ(串切り)..... 50g
 ロースハム(1cm幅)..... 50g
 A [鶏がらスープの素..... 小さじ1
 ごま油..... 小さじ1
 塩、こしょう.....少々

作りかた

- 1 材料を切り、耐熱ボウルに入れる。Aを加えて混ぜる。
- 2 1にラップをして、庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、塩・こしょうで味を調える。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



お手軽メニュー

小松菜の煮浸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし

材料/2人分
 小松菜.....200g
 油揚げ..... 50g
 A [しょうゆ..... 大さじ1
 砂糖..... 大さじ1
 だし汁..... 大さじ3

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)
60mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

- 1 小松菜は洗って5cmに切り、油揚げは1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに1とAを入れて混ぜ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】仕上がり〔強め3〕を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ500W
約6分



ラタトゥイユ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分
 ズッキーニ..... 60g
 なす..... 50g
 パプリカ..... 50g
 玉ねぎ..... 60g
 しめじ..... 50g
 トマトペースト..... 大さじ1
 オリーブ油..... 大さじ1
 はちみつ..... 小さじ1
 顆粒コンソメ..... 小さじ1
 塩、こしょう.....適宜
 粉チーズ..... 大さじ1½
 パセリ(みじん切り).....適宜

作りかた

- 1 ズッキーニ・なすは厚さ3mmの薄切り、パプリカは小さめの一口大、玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルに、1・トマトペースト・オリーブ油・はちみつ・顆粒コンソメ・塩・こしょうを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- 3 2にラップをして、庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 4 加熱終了後、粉チーズを加えてよく混ぜ合わせ、パセリをふる。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



温野菜とウインナー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分	
アスパラガス	4本
ブロッコリー	100g
ウインナー	6本
塩、こしょう	少々

作りかた

- 1 アスパラガス・ブロッコリーは一口大に切る。ウインナーは切れ目を入れる
- 2 深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 塩・こしょうで味を調える。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



〈付属品なし〉

豚肉とピーマンの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 〔強め2〕 約5分40秒	付属品 なし

材料/2人分	
豚バラ薄切り肉(細切り)	140g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうが(せん切り)	1片
赤・緑ピーマン(細切り)	各2個
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
B 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

作りかた

- 1 大きめの耐熱皿に、豚肉・酒・しょうゆを入れて混ぜる。
- 2 1にしょうが・ピーマン・Aを加えて混ぜ合わせ、平らに広げてラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】仕上がり〔強め2〕を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分40秒



〈付属品なし〉

きんぴらごぼう

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分	
ごぼう	100g
にんじん	30g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
桜えび	大さじ1

作りかた

- 1 ごぼうは洗って皮をこそぎ、5cm長さの細切りにする。にんじんも同様に細切りにする。ごぼうはぬるま湯に5分くらいつけてアクを抜き、水気を切る。
- 2 耐熱容器に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 オープンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



〈付属品なし〉

かぼちゃの煮物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 〔強め2〕 約5分40秒	付属品 なし

材料／2人分	
かぼちゃ……………	200g
だし汁……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ1
みりん……………	大さじ1

作りかた

- 1 かぼちゃは種を取って、食べやすい大きさに切る。
- 2 深めの耐熱容器に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 オープンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー〔35 5分メニュー〕仕上がり〔強め2〕を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分40秒



〈付属品なし〉

お手軽メニュー

ひじきの煮物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし

材料／2人分	
ひじき(乾燥)……………	15g
にんじん(細切り)……………	30g
油揚げ(細切り)……………	20g
A しょうゆ……………	大さじ1
砂糖……………	小さじ2
酒……………	小さじ2
サラダ油……………	小さじ1

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)
40mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

- 1 ひじきを水で戻し、ザルで水気を切る。材料を切る。
- 2 耐熱ボウルに1・A・サラダ油を入れて混ぜる。
- 3 オープンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー〔35 5分メニュー〕仕上がり〔強め3〕を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ500W
約6分



〈付属品なし〉

なすの煮物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし

材料／2人分	
なす……………	正味150g
A しょうゆ……………	大さじ1
砂糖……………	小さじ1
みりん……………	小さじ2
水……………	大さじ5
サラダ油……………	小さじ1
おろししょうが……………	小さじ1
かつお節削り……………	適宜

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)
100mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

- 1 なすは4～8等分し、皮に格子状の切れ目を入れる。
- 2 浅めの耐熱容器に1・A・サラダ油・おろししょうがを入れて混ぜる。
- 3 オープンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー〔35 5分メニュー〕仕上がり〔強め3〕を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始
- 5 加熱終了後、かつお節削りをのせる。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約6分



〈付属品なし〉

じゃがいもとベーコンのバターソテー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分
 じゃがいも……………1個(150g)
 ベーコン……………40g
 バター……………大さじ1
 黒こしょう……………適宜
 塩……………少々
 乾燥パセリ……………適宜

作りかた

- 1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に、1とバターを入れて塩・こしょうをし、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、パセリをふる。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



さといものホットサラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分
 さといも……………200g
 A [オリーブ油……………大さじ1
 レモン汁……………小さじ1
 塩……………少々
 黒こしょう……………少々
 乾燥パセリ……………少々

作りかた

- 1 さといもは洗って皮をむき、5mm角の細切りにする。
- 2 深めの耐熱容器にさといも・Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、パセリをふる。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



アジアン・チキンスティック

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 5分メニュー 約5分	付属品 なし

材料/2人分
 鶏むね肉(皮なし)……………160g
 ごぼう……………40g
 A [はちみつ……………小さじ1
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………適宜
 すりおろしにんにく……………小1片
 B [オリーブ油……………大さじ1/2
 トマトペースト……………大さじ1
 ウスターソース……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ1/4
 マヨネーズ……………適宜
 ベビーリーフなど……………適宜

作りかた

- 1 ごぼうは包丁などで皮をこそげ取り、縦8等分に切り、酢水(分量外)に浸けておく。
- 2 鶏肉は厚さ1cmのスティック状に切り、Aを加えて、よくもみ込む。
- 3 Bを合わせてよく混ぜておく。
- 4 2に3と水気を切った1を加えてよく混ぜ、浅めの耐熱容器に重ならないように広げる。
- 5 4を庫内中央に置き、オートメニュー【35 5分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 6 加熱終了後、皿に盛り、マヨネーズをかけてベビーリーフを添える。



手動調理の設定目安

レンジ500W
約5分



さといものそぼろ煮

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー (弱め3) 約6分	付属品 なし

材料/2人分	
さといも……………	正味200g
豚ひき肉……………	50g
しょうゆ……………	小さじ2
A 砂糖……………	小さじ2
酒……………	小さじ2
水……………	大さじ3
片栗粉……………	小さじ1

●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)
70mlをAの代わりに使ってお手軽に。

作りかた

- 1 さといもは皮をむいて一口大に切り、軽く塩(分量外)をふって洗う。
- 2 耐熱容器に豚ひき肉・A・片栗粉を入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜる。1のさといもを加えて混ぜる。
- 3 オープンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー[36 8分メニュー]仕上がり[弱め3]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
途中で一度かき混ぜる。
- 5 加熱終了後、ひき肉をほぐすように全体を混ぜる。



手動調理の設定目安

レンジ600W
約6分



〈付属品なし〉

お手軽メニュー

たらのキムチチゲ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 約8分	付属品 なし

材料/2人分	
甘塩たら(切り身)……	2切(1切80g)
A 大根(5mm厚の短冊切り) …	80g
豆腐(一口大に切る)……	60g
しめじ(小房に分ける)……	80g
刻み白菜キムチ……………	80g
鶏がらスープの素(顆粒)……	小さじ2
コチュジャン……………	大さじ1½
みそ……………	小さじ2
水……………	80ml
ごま油……………	大さじ1
万能ねぎ……………	2〜3本

作りかた

- 1 たらは3等分のそぎ切りにし、熱湯を回しかけて臭みを取る。
- 2 鶏がらスープ・コチュジャン・みそ・水をよく混ぜておく。
- 3 耐熱ボウルに1・2・Aを入れてざっと混ぜ、ごま油を加え、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー[36 8分メニュー]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 5 加熱終了後、5cmに切った万能ねぎを加えて混ぜ、余熱で火を通す。



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分



〈付属品なし〉

ハッシュドビーフ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 約8分	付属品 なし

材料/2人分	
牛薄切り肉……………	160g
塩、こしょう……………	適宜
薄力粉……………	小さじ2
玉ねぎ(薄切り)……………	100g
しめじ、舞茸(小房に分ける) …	各50g
A トマトペースト……………	大さじ1
ウスターソース……………	大さじ2
野菜ジュース(砂糖無添加) …	100ml
顆粒コンソメ……………	小さじ½
ブラックチョコレート……………	6g
バター……………	大さじ1
サワークリーム、パセリ(みじん切り) …	適宜

作りかた

- 1 牛肉をパッドなどに広げ、塩・こしょうをして薄力粉をふる。
- 2 Aをよく混ぜておく。
- 3 耐熱ボウルに玉ねぎ・きのこ類・牛肉の順に広げて入れる。
- 4 3に2を回しかけ、小さく割ったチョコレート・ちぎったバターをのせてラップをする。
- 5 4を庫内中央に置き、オートメニュー[36 8分メニュー]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 6 加熱終了後、よく混ぜ合わせ、サワークリームを加え、パセリを散らす。



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分



〈付属品なし〉

肉じゃが

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 約8分	付属品 なし

材料/2人分	
じゃがいも(一口大).....	正味200g
牛肉薄切り(5cm幅).....	100g
玉ねぎ(串切り).....	50g
A	
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
水.....	大さじ3

作りかた

- 1 材料を切り、耐熱ボウルに入れる。
Aを加えて混ぜる。
- 2 オープンシートで落としぶたを作ってかぶせ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、オートメニュー【36 8分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分



〈付属品なし〉



●めんつゆ(記載の説明に従い希釈する)
80mlをAの代わりに使ってお手軽に。

酢豚

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 約8分	付属品 なし

材料/2人分	
豚ロース肉(とんかつ用).....	100g
塩、こしょう.....	少々
薄力粉.....	小さじ1
サラダ油.....	小さじ1
玉ねぎ.....	100g
ピーマン、にんじん、ゆでたけのこ	
.....	各40g
A	
トマトケチャップ.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
チキンスープの素.....	小さじ1/2
水.....	大さじ2
B	
片栗粉.....	小さじ1
酢.....	大さじ2

作りかた

- 1 玉ねぎ・にんじん・たけのこは一口大に切る。ピーマンはへたと種を取って一口大に切る。
- 2 豚肉は片面に5mm間隔で格子状に切れ目を入れ、2cmの角切りにする。ビニール袋に入れ、塩・こしょう・薄力粉をまんべんなくまぶし、サラダ油をからませる。
- 3 深めの耐熱容器に1・2を入れてAを回しかけ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、オートメニュー【36 8分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 5 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分



〈付属品なし〉

麻婆なす

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 約8分	付属品 なし

材料/2人分	
なす.....	200g
豚ひき肉.....	100g
A	
おろししょうが.....	小さじ1
豆板醤.....	小さじ1
サラダ油.....	小さじ2
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
水.....	80ml
B	
片栗粉.....	小さじ1
水.....	大さじ1

作りかた

- 1 なすはへたと先端を切り落として1cm厚の輪切りにする。
- 2 ひき肉にAを加えて混ぜる。
- 3 耐熱容器に1・2の順に入れる。
- 4 オープンシートで落としぶたを作ってのせ、ラップをする。
- 5 4を庫内中央に置き、オートメニュー【36 8分メニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 6 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分



〈付属品なし〉

鶏肉とブロッコリーの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 〔強め1〕 約8分30秒	付属品 なし

材料／4人分	
鶏もも肉……………	150g
A〔塩、こしょう……………	少々
片栗粉……………	小さじ1
ブロッコリー……………	1/2株(150g)
玉ねぎ……………	1/2個
ザーサイ(味つき)……………	30g
〈たれ〉	
B〔ごま油……………	大さじ1/2
しょうゆ……………	大さじ1/2

作りかた

- 1 鶏肉は一口大に切り分け、Aをまぶす。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦半分に切る。玉ねぎはくし形に切って2等分し、ザーサイは細切りにする。
- 3 深めの耐熱容器に1と2を混ぜ合わせ、Bをよく混ぜて回しかける。
- 4 ラップをふんわりかけて庫内中央に置き、オートメニュー〔36 8分メニュー〕仕上がり〔強め1〕を選んでスタートを押す。

➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分30秒



〈付属品なし〉

お手軽メニュー

えびときのこのチリソース

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 〔強め1〕 約8分30秒	付属品 なし

材料／4人分	
むきえび(大)……………	250g
A〔酒……………	大さじ1
塩……………	少々
片栗粉……………	大さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)……………	1/2本
しめじ(小房に分ける)……………	1パック
〈たれ〉	
B〔チリソース……………	大さじ1 1/2
トマトケチャップ……………	大さじ4
ごま油……………	大さじ1/2
湯……………	1/3カップ
C〔片栗粉……………	大さじ1/2
水……………	大さじ1

作りかた

- 1 えびは背わたを取り、Aをもみこみ約10分おく。
- 2 深めの耐熱容器に1と長ねぎ・しめじを混ぜ合わせ、Bをよく混ぜて回しかける。
- 3 ラップをふんわりかけて庫内中央に置き、オートメニュー〔36 8分メニュー〕仕上がり〔強め1〕を選んでスタートを押す。
- 4 加熱終了後、熱いうちによく溶いたCを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

➡ 加熱開始



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分30秒



〈付属品なし〉

シーフードチャーハン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 8分メニュー 〔強め1〕 約8分30秒	付属品 なし

材料／4人分	
シーフードミックス…	150～200g
A〔酒……………	小さじ1
しょうゆ……………	小さじ1
しょうが汁……………	小さじ1
ごま油……………	小さじ1
長ねぎ(みじん切り)……………	1/2本
グリーンピース……………	30g
ごはん(温かいもの)……………	400g
B〔オイスターソース……………	大さじ1 1/2
塩、こしょう……………	少々
卵……………	2個
レタス……………	4枚

作りかた

- 1 シーフードミックス(冷凍のものは解凍する)にAをかけてもみ混ぜ、約10分おく。
- 2 深めの耐熱容器に1とごはん・グリーンピースを合わせ、Bを加えてムラなく混ぜ合わせる。
- 3 溶き卵を2の上にかき、大きく1～2回混ぜたら庫内中央に置き、オートメニュー〔36 8分メニュー〕仕上がり〔強め1〕を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始途中で一度かき混ぜる。
- 4 加熱終了後、卵をほぐすようにかき混ぜ、ちぎったレタスを混ぜる。



手動調理の設定目安

レンジ600W
約8分30秒



〈付属品なし〉



レンジで簡単、ごはんとおかずを同時に調理 カフェごはん

一度で二人分のごはんとおかずが同時に調理できます。

分量を減らしたり、増やしたりすると上手にできません。

90～92ページのごはんとおかずを自由に組み合わせてお試しください。

使用する容器とラップのかけかたは以下をご参照ください。

★ ラップのかけかた

ごはん

落とし込みにするか、ラップの中心を2cmぐらいたるませて、容器のふちにラップをぴったりつけます。



おかず

すき間をあけてラップをする



★ 使用する容器

耐熱容器(レンジ対応容器や耐熱140℃以上の容器)で直径140～180mm×深さ80mmくらいの大きさのものを使用してください。



豚と厚揚げの四川風＆桜えびごはん

キー名と加熱時間

レンジ600W 約15分

レンジ200W 約10分

付属品と棚位置

付属品
なし



材料／2人分

〈豚と厚揚げの四川風〉

豚バラ薄切り肉……………100g

A 塩、こしょう……………少々

片栗粉……………小さじ2

キャベツ……………150g

厚揚げ…………… $\frac{1}{2}$ 丁(100g)

おろししょうが……………小さじ1

いんげん……………6本

B みそ……………大さじ1

豆板醤……………小さじ $\frac{1}{2}$

しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$

みりん……………大さじ1

ごま油……………小さじ1

水……………100ml

〈桜えびごはん〉

米……………1合

C 桜えび……………5g

鶏がらスープの素(粉末)……………小さじ $\frac{1}{2}$

おろししょうが……………小さじ2

ごま油……………小さじ1

水……………180ml



作りかた

1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。Cを加えてラップをし、約30分浸す。

2 豚肉は約5cmの長さに切り、Aの塩・こしょうを片栗粉をまぶす。

3 野菜などの下ごしらえをする。
キャベツ：ざく切り
厚揚げ：約5mm厚の薄切り
いんげん：約3mm厚の斜め切り

4 耐熱容器に3のキャベツ・厚揚げ・いんげん・2の豚肉・しょうがの順番に入れる。

5 4に混ぜ合わせたBを加え、すき間をあけてラップをする。

6 1と5の容器を庫内に入れ、〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉で加熱する。

7 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

豚のおろし煮&しょうがごはん

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品 なし

材料/2人分

〈豚のおろし煮〉

豚バラ薄切り肉	120g
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
好みのきのこ(しめじなど)	80g
小松菜	80g
大根	250g
おろししょうが	小さじ1
赤唐辛子	1〜2本
めんつゆ(3倍希釈)	大さじ1½
水	50ml

〈しょうがごはん〉

米	1合
B しょうが(せん切り)*	10g
塩	小さじ½
ごま油	小さじ1
水	180ml

※せん切りのかわりにおろししょうがでも。



作りかた

- 1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**B**を加えてラップをし、約30分浸す。
- 2 豚肉は一口大に切り、**A**のしょうゆと酒をふってしばらくおき、片栗粉をまぶす。
- 3 野菜などの下ごしらえをする。
きのこ：食べやすい大きさに切る
小松菜：約3cm長さに切る
大根：すりおろす
- 4 耐熱容器に**2・3・しょうが・赤唐辛子・めんつゆ・水**を加える。全体を軽く混ぜ、すき間をあけてラップをする。
- 5 **1と4の容器を庫内に入れ、〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。
- 6 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

鶏肉の豆乳シチュー&キャロットライス

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品 なし

材料/2人分

〈鶏肉の豆乳シチュー〉

鶏もも肉	150g
A 塩、こしょう、酒	少々
片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	50g
好みのきのこ(しめじなど)	50g
アスパラガス	2本
B 豆乳(成分無調整)	200ml
シチューの素	40g
水	100ml

〈キャロットライス〉

米	1合
C にんじん(すりおろす)	30g
固形スープの素(砕く)	½個
バター	10g
塩	少々
水	180ml

●シチューの素が固形のときは、溶けやすいように細かく刻んで加えてください。



作りかた

- 1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**C**を加えてラップをし、約30分浸す。
- 2 鶏肉はそぎ切りにし、**A**の塩・こしょう・酒をふり、片栗粉をまぶす。
- 3 野菜などの下ごしらえをする。
玉ねぎ：薄切り
きのこ：食べやすい大きさに切る
アスパラガス：約3cm厚の斜め切り
- 4 耐熱容器に**3の玉ねぎ・きのこ・アスパラガス・2の鶏肉の順番**に入れる。**B**を加えて軽く混ぜ、すき間をあけてラップをする。
- 5 **1と4の容器を庫内に入れ、〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉**で加熱する。
- 6 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

お手軽メニュー

チキンのトマトバルサミコ煮込み&ひじきごはん

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品 なし

材料/2人分	
〈チキンのトマトバルサミコ煮込み〉	
鶏もも肉	200g
A 塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
トマト缶(カットタイプ)	1/2缶(200g)
お好みのきのこ(しめじなど)	100g
ピーマン	2個
B バルサミコ酢	大さじ1
固形スープの素(碎く)	1/2個
はちみつ(またはみりん)	大さじ1
赤唐辛子(輪切り)	1本分

〈ひじきごはん〉	
米	1合
C 乾燥ひじき(軽く水洗いをする)	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
粗びき黒こしょう	少々
固形スープの素(碎く)	1/2個
水	200ml



作りかた

- 1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**C**を加えてラップをし、約30分浸す。
- 2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、**A**の塩・こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- 3 野菜などの下ごしらえをする。
きのこ：食べやすい大きさに切る
ピーマン：約2cmの角切り
- 4 耐熱容器に、トマト・**2**・**3**・**B**を加えて軽く混ぜ、すき間をあけてラップをする。
- 5 **1**と**4**の容器を庫内に入れ、〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉で加熱する。
- 6 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

トマトとなすのキーマカレー&ガーリックライス

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約15分 ▼ レンジ200W 約10分	付属品 なし

材料/2人分	
〈トマトとなすのキーマカレー〉	
トマト缶(カットタイプ)	1/2缶(200g)
なす	150g
玉ねぎ	60g
合びき肉	100g
市販のカレールー(細かく刻む)	50g
水	80ml

〈ガーリックライス〉	
米	1合
A おろしにんにく(チューブ)	約3cm
固形スープの素(碎く)	1/2個
バター	10g
水	180ml
乾燥パセリ	適宜



作りかた

- 1 米はといで水を切り、耐熱容器に入れる。**A**を加えてラップをし、約30分浸す。
- 2 野菜の下ごしらえをする。
なす：約2cmの角切り
玉ねぎ：みじん切り
- 3 耐熱容器にトマト・**2**・ひき肉・カレールー・水を入れる。肉をほぐすように混ぜ、すき間をあけてラップをする。
- 4 **1**と**3**の容器を庫内に入れ、〈レンジ600W・約15分〉→〈レンジ200W・約10分〉で加熱する。
- 5 加熱終了後、ごはんをほぐし、おかずは味が全体にまわるようによく混ぜる。

手作り豆腐

キー名と加熱時間

付属品と棚位置

レンジ500W

約3分30秒

付属品
なし



材料／耐熱性の幅広い小鉢4個分
豆乳(成分無調整/豆腐が作れるもの)
..... 500ml
にがり
(にがりに表示されている分量に従ってください)

※豆乳は冷蔵庫で冷やしたものの(10℃以下のもの)をご使用ください。

温かいままでも、
冷蔵庫で冷やしても
おいしくいただけます。



作りかた

- 1 ボウルに豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一に混ぜ合わせる(豆乳液)。
- 2 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。

- 3 2を庫内に入れ、〈レンジ500W・約3分30秒〉で加熱する。加熱終了後、そのまま庫内に約5分置いておく。

- やわらかく仕上げたい場合→成分無調整・大豆固形分10～12%の豆乳
- しっかり固めたい場合→成分無調整・大豆固形分12%以上の豆乳
- 豆乳やにがりの種類によって、でき上がり(固まりかた)が異なります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多い豆乳をご使用ください。
- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。分量はにがりに表示されている割合(豆乳とにがりの割合)に従ってください。

手作り豆腐アレンジ

お好みの薬味やたれでお楽しみください



●ちりめんじゃこ豆腐●

ちりめんじゃこ(約5gずつ)を器に入れ、豆乳液を加えて混ぜる。



●桜えび豆腐●

乾燥桜えび(約3gずつ)を器に入れ、豆乳液を加えて混ぜる。



●枝豆腐●

枝豆(約30gずつ、冷凍のものは解凍する)を器に入れ、豆乳液を加えて混ぜる。



●ごま豆腐●

黒練りごま(大さじ2)に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ぜたらにがりを加えて混ぜる。



●抹茶豆腐●

抹茶(小さじ4)に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ぜたらにがりを加えて混ぜる。



●青のり豆腐●

青のり(大さじ2)に豆乳を少しずつ加えて混ぜる。混ぜたらにがりを加えて混ぜる。

インスタントドライイースト(予備発酵不要)を使ったパン生地の作りかた

1 ボウルに強力粉をふるって入れ、インスタントドライイーストを加えて混ぜる。

2 容器に牛乳(室温のもの)を入れ、砂糖・塩を加えてよく混ぜ合わせる。卵を使用するパンは、牛乳に卵を割りほぐして加える。



3 1の中央にくぼみをつけ、2を入れ、まわりの強力粉を少しずつずすして、指先で軽く混ぜ、強力粉と水分が均一に混ざるようにする。



4 水分が全体に行き渡るようにさらに混ぜる。



5 4にクリーム状にしたバターを加え、バターが全体になじむように混ぜ込む。

※バターなどの油脂を入れない生地の場合は省略します。



6 ボウルに生地がつかなくなったら、強力粉をふった台の上に5を取り出し、200回以上たたきつけて、なめらかな生地になるまでよくこねる。

(始めはベタベタくっつくが、こねているうちに、台や手にもあまり生地がつかなくなる)



7 のばしてみても、膜状になり、指が透けて見えればこね上がり完了。



8 一次発酵

なめらかな面が出るように丸め、合わせ目をしっかりとじて、サラダ油を薄くぬったボウルに合わせ目を下にして入れ、ラップをして角皿にのせ下段に入れる。〈発酵・40℃・30～40分〉で約2倍になるまで発酵させる。



9 フィンガーテスト

発酵状態を確認する。指に強力粉をつけ、生地の中央にさして、くぼんだあとがそのまま残れば発酵完了。



発酵不足のとき

指のあとが元に戻る



かたく重いパンになる

一次発酵の時間を追加

してください。時間を追加してもふくらまないようであれば、材料が古いかもしれませんので、お確かめください。

発酵過剰のとき

指を抜くとしぼむ



パサついたパンになる

室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵が進みすぎるようです。次回からは、発酵時間を少し短めにしてください。

10 ガス抜き

生地を軽くつぶして、外から中へたたむようにひとまとめにし、ガス抜きをする。(いじりすぎると弾力がなくなります)



パン生地完成

料理集に従って

パンを作ってみましょう！

パン作りのコツ

★生地作り

ぬるま湯を使うのはなぜ？

イーストの活動にもっとも適した温度は、35～40℃。逆に、4℃以下では活動停止。60℃以上だと死滅してしまうので、注意が必要です。

どのくらいまでこねればいいのか、よく分らない

生地を手で少しずつ伸ばして、向こう側が薄く透けるくらいが目安です。

ただし、生地によって性質が異なりますので、すべての生地で透けるくらいまでのびるとは限りません。生地につやが出てきて、のびがよくなる状態までこねてください。

いくらこねても生地がまとまらない

油脂や牛乳などの材料が多く含まれている生地の場合は時間がかかります。
ベタベタしているからといって粉を足さないこと。いつまでもベタつくのはこねが足りない場合が多いので、まとまるまで根気よくこねてください。
ただし、夏場に水温が高かったりすると生地がべたついてまとまらないことがあります。

生地の扱い

生地はていねいに扱ってください。生地を分割するときは、包丁かスケッパーで切り分けてください。(手でちぎらないでください)

発酵中やベンチタイム時、成形時、予熱中は、生地が乾燥しないように気をつけてください。

室温や湿度によって、水分(牛乳や水)量を5g程度加減してください。

成形発酵の目安がよく分らない

目安として成形時の約2倍くらいの大きさになるまで。(配合や発酵の状態によっては2倍までふくらまない場合もあります)

生地表面をそっと触ってみた時に、指のあとがゆっくりと戻るようなやわらかい弾力があれば終了です。

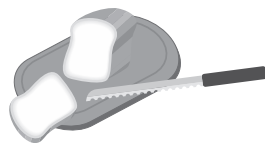
成形発酵が短い(発酵不足)と、生地のびよりも発酵の力のほうが勝ってしまい、きれいにふくらまなかったり、底や脇の方がはじけたりすることがあります。

また、成形発酵が長い(発酵過多)と、生地の窯のびする余力がないためにボリュームが出ず、パンのキメが粗く、皮が厚くなります。

クーブ(切り込み)を入れた時、発酵した生地が縮んでしまう

発酵過多が原因として考えられます。発酵時の温度や材料などによって、発酵の状態は変わりますので、レシピどおりの時間でも発酵過多になってしまう場合もあります。

こまめに生地の状態を見て時間を加減してください。



★焼き上がり

中のキメが粗い

成形の時のガス抜きが不十分な場合や発酵過多の場合になりやすくなります。

特に型に入れて焼くパンの場合、型にくらべて生地量が少ないと、発酵のしすぎでキメが粗くなります。

逆に型にくらべて生地量が多いと発酵不足で、生地がつまって暗い色になります。

パンの皮が固くなる

焼成するまでに生地の表面を乾燥させてしまった場合。オーブンの温度が低く、長く焼きすぎた場合。

*パンは冷めると皮がかたくなってきます。

人肌程度に冷めたらビニール袋に入れて、乾燥を防いでください。

全体に固くてボリュームがでない

水分が不足すると生地が固くなり、伸展性がなくなります。

また、粉に混ぜる水分の温度が高すぎてイーストが死滅したときや、材料の計量が不正確(イースト不足、食塩の入れすぎ、強力粉が少ないなど)、発酵不足、発酵過多などが要因として考えられます。

作るたびに、パンの高さや形が異なる

パンの高さ・形・色は、作るときに室温、材料(粉、水など)の温度や質、配合、に影響されやすいため同じように焼いても、ふくらみかたや焼き色が多少違ってきます。

バターロール

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 17 バターロール 約12分	角皿 下段

材料／9個分	
強力粉(ふるう).....	190g
牛乳(室温のもの).....	110ml
砂糖.....	15g
塩.....	2g
卵.....	1/2個
バター.....	40g
インスタントドライイースト.....	3g
〈ドリール〉	
卵黄.....	1個分
水.....	大さじ1

※発酵は40℃で行います。



作りかた

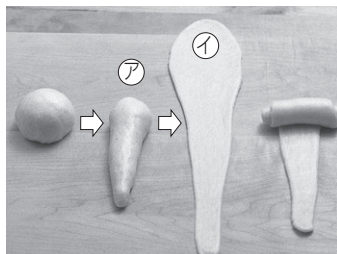
1 パン生地を作り、9等分(1個約40g)に切る。(94ページパン生地の作りかた1～10を参照)

2 ベンチタイム

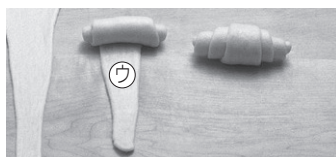
パン生地をなめらかな面が表に出るように丸め、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけて約10分休ませる。



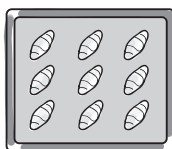
3 休ませたパン生地を約8cmのにんじん形にして(写真㉔)、めん棒で約20cmの三角形にのばす(写真㉕)。



4 三角形にのばしたパン生地を、幅の広い方から巻く(写真㉖)。

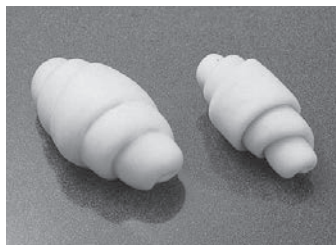


5 角皿にサラダ油を薄くぬり、4の巻き終わりを下にして角皿に並べる。



6 成形発酵

5のパン生地と庫内に霧を吹き、下段に入れ、〈発酵・40℃・30～40分〉で、約2倍になるまで発酵させる。



7 発酵が終わったら、6を庫内から出して、オートメニュー[17 バターロール]を選んでスタートを押す。

➡ 予熱開始

8 焼成

予熱終了後、6にハケでドリールをぬり、下段に入れ、スタートを押して焼く。焼き上がった後、あみの上で冷ます。

アドバイス

- 生地の表面が乾燥するとうまく発酵しませんので、乾燥ぎみのときは成形発酵の途中で、庫内に霧を吹く回数を増やしてください。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり)
200℃ 10～15分



あんパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 200℃ 10～15分	角皿 下段

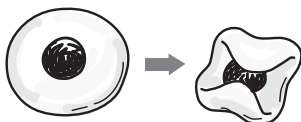
材料／9個分

バターロールの生地……………全量
あん……………270g
(ドリール)
〔卵黄……………1個分
水……………大さじ1
けしの実……………適宜

※発酵は40℃で行います。

作りかた

- 1 バターロール作りかた1・2と同様に生地を作る。(94・96ページ参照)
- 2 パン生地は中心を少し厚めに、直径10cmの円にのばす。あんは9等分して丸め、生地の中央にのせて包み、とじ目をしっかりつまむ。



- 3 角皿にサラダ油を薄くぬり、2を裏返して並べ、くぼみをつける。
- 4 バターロール作りかた6を参照して成形発酵をする。
- 5 発酵が終わったら、4を庫内から出して、〈オープン(予熱あり)・200℃〉で予熱する。



6 焼成

予熱終了後、4にハケでドリールをぬり、下段に入れる。〈10～15分〉に合わせ、スタートを押して焼く。焼き上がったら、あみの上で冷ます。

アドバイス

●けしの実は、ドリールをぬったときにふりかけます。

パン・ピザ

ミニ食パン

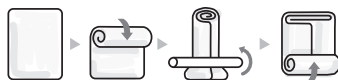
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 27～32分	角皿 下段

材料／金属製8×17×6cm
パウンドケーキ型1本分

強力粉……………150g
牛乳(室温のもの)… 110g(105ml)
砂糖……………10g
塩……………2g
バター……………13g
インスタントドライイースト… 3g

※発酵は40℃で行います。

- 3 休ませた生地を1個ずつめん棒で横約10cm、縦約15cmの長方形にのばし、クルクルと巻く。合わせ目を中央にしてめん棒でのばし、手前から巻き、うす巻きを作る。



- 4 パウンドケーキ型にバター(分量外)をたっぷりぬり、3の巻き終わりを下にして、型に入れる。



- 5 成形発酵
4を角皿にのせ、パン生地と庫内に霧を吹き、下段に入れ、〈発酵・40℃・15～20分〉で、表面の高さが型の高さより少し低くなる程度まで発酵させる。
- 6 発酵が終わったら、5を庫内から出して、〈オープン(予熱あり)・150℃〉で予熱する。



7 焼成

予熱終了後、5を角皿にのせて下段に入れる。〈27～32分〉に合わせ、スタートを押して焼く。上面の焼き色が濃くなる場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

- 8 焼き上がったら、型から取り出してあみにのせ、熱いうちにバター(分量外)をぬり、冷ます。

作りかた

- 1 パン生地を作る。(94ページパン生地の作りかた1～10を参照)
- 2 ベンチタイム
生地をガス抜きし、2等分に切り、なめらかな面が表に出るように丸め、かたく絞ったぬれ布巾をかけて約30分休ませる。

フランスパン(プチフランス)

キー名と加熱時間

オートメニュー
16 フランスパン

約22分

付属品と棚位置

角皿

下段



材料/約6.5cm丸型・9個分
フランスパン専用粉(ふるう)…250g
インスタントドライイースト…3g
粉末モルト…1.5g
塩…5g
水…160g

※発酵は30℃で行います。

※予熱時間の目安は約12分です。

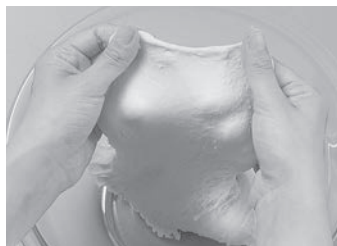
〈準備するもの〉

- ・パンメーター(棒温度計でも可)
- ・キャンバス地
- ・オープンシート
- ・クープナイフ



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 **生地作り**
水に塩を入れ、よく溶かす。
- 3 ボウルにフランスパン専用粉・粉末モルト・ドライイーストを入れて手で軽く混ぜる。
- 4 3に2の水を注ぎながら、粉全体に水を吸わせるように混ぜる。一つにまとまったら軽く粉をふった台に移す。
- 5 手のひらに体重をかけてこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつける。
- 6 生地をのばしてみてもう一枚ができたらかね上がり(10~15分)。生地こね上がり温度約24℃。



7 一次発酵・1回目

サラダ油をぬったボウルに6の生地を入れる。ラップをして25~27℃の所で約120分発酵させる。

オープンの発酵を使う場合は、**角皿**にのせ**下段**に入れ、〈発酵・30℃・約90分〉で約2倍になるまで発酵させる。

8 生地が十分に発酵したら、フィンガーテストを行う。(状態は94ページ パン生地の作りかた9を参照)

パンチは軽く丸め直す程度にし、ガスを抜きすぎないようにする。

9 一次発酵・2回目

8をボウルに入れ、再びラップをして25~27℃の所で約60分発酵させる。

オープンの発酵を使う場合は、**角皿**にのせて**下段**に入れ、〈発酵・30℃・約45分〉で約2倍になるまで発酵させる。

10 分割・ベンチタイム

9の生地を軽く粉をふった台の上にそっと出して9等分し、切り口を中に入れ、軽く表面が張る程度に軽くまとめる。キャンバス地半分に置き、残り半分で覆い、ぬれ布巾をかけて温かい所で約30分休ませる。

11 成形

軽く粉をふった台に10の生地を移し、やさしく丸めてとじ目をしっかりとじる。

12 角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作る。キャンバス地の壁の間にとじ目を下にして11の生地を並べ、残りのキャンバス地で上から覆う。

13 成形発酵

12を下段に入れ、〈発酵・30℃・約20分〉で発酵させる。

14 発酵終了後、焼成に入るまでに、生地が乾燥しないようキャンバス地で覆ったままラップをする。

15 角皿だけを下段に入れ、オートメニュー[16 フランスパン]を選んでスタートを押す。➡ 予熱開始

16 角皿の大きさに合わせたオープンシートに生地のとじ目が下にくるよう、移し替える。



フランスパン作りのコツ

パン作りの中でも上級者向けの難しいパンです。

下のポイントを参考に

何度かチャレンジしてコツを覚えましょう!!

材料と道具

専用の材料(フランスパン専用粉・粉末モルトなど)を使って作りましょう。

製菓材料店などで購入できます。

粉末モルトは少量でイーストの栄養になり、動きを助けます。

材料は正確に量りましょう。

フランスパンを作るために必要な道具

キャンバス地：ベンチタイム・発酵に使います。

パンメーター：パンの生地温度を計ります。(棒温度計でも可)

クーブナイフ：クーブを入れるために使います。

こね上がり

バターロールの生地と違い、こね上がりに少しムラがあります。

(指で広げると薄くのばせるか、のばせないかくらいの状態)

こね上げの温度は24℃に。材料の温度と室温で調節をしましょう。

温度

温度管理が重要です。

各工程できちんと生地の温度を計り、調整をしましょう。

室温は20～25℃くらいが適温です。

夏場は材料を冷蔵庫で冷やしておきます。

粉を23℃、水を12℃にあわせると、こね上がりがほぼ適温になります。

発酵

発酵時間や発酵具合はこね上げた生地の温度や、使用する容器・材料の配合によって違います。

生地のおおきさが約2倍になるように、様子を見ながら発酵時間の調整をしましょう。

ガス抜き

タイミング

生地が約2倍にふくらんだ状態を確認するか、フィンガーテストで確認します。

コツ

軽く丸めなおす程度にします。ガスを抜きすぎたり、触りすぎには気をつけましょう。

ベンチタイム・成形

冬場は生地が冷えないように、温度には注意しましょう。

ベンチタイム時は生地が乾燥しないように、注意をしましょう。

無理な力を加えたり、引っ張りすぎて生地をいためないようにします。成形はあまり生地を触りすぎないように優しく扱きましょう。

17 クーブ(切り込み)入れ

予熱終了直前に、クーブナイフで十文字に切れ目を入れる。



18 焼成

予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出す。17の生地をオープンシートごと移し、下段に入れスタートを押して焼く。



ご注意ください

スタートを押す前に、設定温度をご確認ください。

間違えて100℃以上に設定すると、キャンバス地などが燃える恐れがあります。

石窯パン

キー名と加熱時間

オートメニュー
16 フランスパン

約22分

付属品と棚位置

角皿

下段



材料／直径約18cm 1個分

強力粉……………225g
全粒粉(細びき)……………75g
インスタントドライイースト……………5g
砂糖……………小さじ1½
塩……………小さじ1½
レモン汁……………小さじ1
ぬるま湯(30~35℃)…170~200g
オリーブ油……………大さじ1½

※予熱時間の目安は約12分です。



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 大きめのボウルに強力粉・全粒粉を一緒に山形にふるい入れ、中央をくぼませる。くぼみにインスタントドライイースト・砂糖を加え、ぬるま湯の $\frac{2}{3}$ 量を少しずつ加えて混ぜ合わせる。ざっと混ぜたら、レモン汁・塩を加え、残りのぬるま湯の様子を見ながら加えて耳たぶ程度のやわらかさになるようにこねる。
- 3 生地がまとまってきたら、ボウルにたたきつけながらよくこね、表面がなめらかになったらオリーブ油を加え、十分になじむまでこねる。生地がなめらかになり、両手で薄くのばして指が透けて見えればこね上がり。(94ページ パン生地の作りかた6~7参照)
- 4 3をなめらかな面が表に出るようにして丸め、合わせ目を下にしてオリーブ油(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、ラップをする。
- 5 **一次発酵**
4を角皿にのせ下段に入れ、〈発酵・40℃・40~50分〉で約2倍になるまで発酵させる。
- 6 発酵が終わったら生地を軽くつぶして、ガス抜きをする。
- 7 生地を表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約15分休ませる。
- 8 オープンシートを敷いた角皿に7を直径約18cm高さ約5cmになるように広げ、軽く霧を吹く。
- 9 **成形発酵**
8を下段に入れ、〈発酵・40℃・約30分〉で発酵させる。
- 10 発酵終了後、オープンシートごと平皿または平らな場所に移す。生地の表面に強力粉(分量外)をふり、焼成に入るまで生地が乾燥しないようにラップをする。
- 11 角皿だけを下段に入れ、オートメニュー[16 フランスパン]を選んでスタートを押す。➡ 予熱開始
- 12 **クーブ(切り込み)入れ**
10の表面に刃先の鋭いナイフなどで斜めに切れ目を入れる。
- 13 **焼成**
予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出し、12の生地をオープンシートごと移し、下段に入れ、スタートを押して焼く。

皮は香ばしく、ごまの風味とホクホクのさつまいもの甘みが口に広がって、やみつきになるおいしさです。

おさつフランス

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 170℃ 23～28分	角皿 下段

材料／1本分
(パン生地)

A	フランスパン専用粉(ふるう)……200g
	砂糖……10g
	インスタントドライイースト……4g
	塩……4g
水……120g	
ショートニング……10g	
炒り黒ごま……14g	
(フィリング)	
さつまいも……160g	
砂糖……50g	
レモン汁…… $\frac{1}{8}$ 個分	
水……適量	
塩……少々	

アドバイス

●作りかたは94ページのパン生地の作りかたを参照してください。

ご注意ください

スタートを押す前に、設定温度をご確認ください。

間違えて100℃以上に設定すると、キャンバス地などが燃える恐れがあります。



パン・ピザ

作りかた

1 〈フィリング作り〉

さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、砂糖・レモン汁とかぶるくらいの水を加えて鍋で煮る。やわらかくなってきたら塩を加え、汁がなくなるまで煮て、ザルにあげて冷ます。(でき上がり分量約190g)

2 生地作り

ボウルにAを入れ、水を粉全体に吸わせるように混ぜ合わせ、一つにまとまったら軽く強力粉をふった台に移す。

3 手のひらに体重をかけてこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつける。なめらかになったら、ショートニングと黒ごまを加えよくこねる。ショートニングが混ざってなめらかになり、生地をのばして薄い膜ができたらかね上がり。(こね上がり温度約26℃。こね終わりの目安は94ページパン生地の作りかた7を参照)

4 3をなめらかな面が表になるようにして丸め、合わせ目を下にしてショートニング(分量外)を薄くぬった耐熱ボウルに入れてラップをする。

5 4を角皿にのせて下段に入れ、〈発酵・35℃・40～50分〉で発酵させる。途中一度庫内から取り出し、パンチする。

6 ベンチタイム

発酵終了後、ガス抜き(94ページパン生地の作りかた10を参照)をして丸める。乾いた布巾、ぬれ布巾、ビニールの順にのせて約15分休ませる。

7 縦30×横26cmくらいにめん棒でのばし、フィリングを奥3cm、左右2cmくらいあけて散らし、手前からくるくる巻く。巻き終わりと左右をつまんでしっかりとじ、転がして形を整える。

8 角皿にキャンバス地を敷き、生地をたるませて壁を作り、布の壁の間に7の生地をおく。残りのキャンバス地で覆い、さらにぬれ布巾をのせる。

9 成形発酵

8を下段に入れ、〈発酵・35℃・40～50分〉で発酵させる。発酵終了後、生地を角皿からキャンバス地ごと取り出し、クーブを入れる。焼成に入るまで乾燥しないようキャンバス地で覆ったままラップをしておく。

10 角皿だけを下段に入れ、〈オープン(予熱あり)・170℃〉で予熱をする。

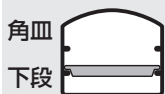
11 焼成

予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出し、オープンシートを敷く。9のパン生地を板などを使ってそっと移し、霧吹きをし、下段に入れる。(23～28分)に合わせ、スタートを押して焼く。

形もかわいらしいまん丸パン。
ほおばるとほんのり甘くて、しっとりふわふわ。

ふわふわ白パン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 11~16分	角皿 下段



材料/5個分

A	強力粉(ふるう).....	175g
	インスタントドライイースト ...	2g
	塩.....	2g
	牛乳.....	122g
	はちみつ.....	23g
	無塩バター.....	7g



作りかた

- 1 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、**〈レンジ 600W・10~20秒〉**で加熱する。



角皿は使用しません

(牛乳の温度約24℃)加熱終了後、はちみつを加えてよく溶かす。

- 2 Aに1を注ぎながら、粉全体に牛乳を吸わせるように混ぜる。一つにまとまったら、軽く強力粉(分量外)をふった台に移す。

- 3 手のひらに体重をかけてこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつける。なめらかになったら、バターを加えてよくこねる。バターが混ざってなめらかになったら、生地をのばして薄い膜ができればこね上がり。(こね上がり温度27℃。こね終わりの目安は94ページパン生地の作りかた7を参照)

4 一次発酵

3をなめらかな面が表に出るようにして丸め、合わせ目を下にして無塩バター(分量外)をぬった耐熱ボウルに入れてラップをする。角皿にのせて下段に入れ、**〈発酵・30℃・40~50分〉**で発酵させる。

5 ベンチタイム

発酵終了後、ガス抜き(94ページパン生地の作りかた10を参照)し、5等分して丸める。乾いた布巾、ぬれ布巾、ビニールの順にのせて約15分休ませる。

- 6 ベンチタイム終了後、丸め直してスケッパーの上部分または太い菜箸などで生地中央を強く押し、筋をつける。

7 成形発酵

角皿にオープンシートを敷いて6を並べ、乾いた布巾・ぬれ布巾をのせて下段に入れ、**〈発酵・30℃・35~40分〉**で発酵させる。

- 8 発酵終了後、生地をオープンシートごと角皿から取り出し、焼成に入るまで乾燥しないようラップをしておく。

- 9 角皿だけを下段に入れ、**〈オープン(予熱あり)・150℃〉**で予熱をする。

10 焼成

予熱終了後、市販のミトンをして角皿を取り出す。8のパン生地をオープンシートごと移し、強力粉(分量外)をふり下段に入れる。**〈11~16分〉**に合わせ、スタートを押して焼く。



ご注意ください
スタートを押す前に、設定温度をご確認ください。
間違って100℃以上に設定すると、キャンバス地などが燃える恐れがあります。

メロンパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 13~18分	角皿 下段



材料/5個分

〈クッキー生地(メロンパンの皮)〉

薄力粉(ふるう)…………… 100g

ベーキングパウダー…………… 小さじ 1/3

無塩バター…………… 30g

砂糖…………… 30g

卵…………… 14g

メロンリキュール…………… 大さじ 1

グラニュー糖(表面まぶし用) …… 13g

〈パン生地〉

強力粉(ふるう)…………… 125g

砂糖…………… 20g

インスタントドライイースト…………… 3g

塩…………… 2g

無塩バター…………… 13g

卵…………… 28g

牛乳…………… 50g

作りかた

1 〈クッキー生地作り〉

卵に砂糖・やわらかくしたバターを加えて混ぜ、メロンリキュールを加える。さらに薄力粉・ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。まとまったら5等分し、冷蔵庫で冷やしておく。

2 パン生地を作り、5等分する。(94ページパン生地の作りかた1~10を参照)

3 ベンチタイム

2の生地をなめらかな面が表になるように丸め、ぬれ布巾またはラップをかけて約15分休ませる。ベンチタイム中に1のクッキー生地を直径約10cmにのばす。

4 ベンチタイム終了後、クッキー生地をパン生地にかぶせて包む。(裏面は500円玉1個分ぐらい残す)

5 器にグラニュー糖を入れ、そこへひっくり返すように生地を入れ、グラニュー糖をまぶす。表面に斜め格子に切り込みを入れ、オープンシートを敷いた角皿に並べる。

6 成形発酵

5を下段に入れ、〈発酵・35℃・50~60分〉で発酵させる。発酵終了後、生地をオープンシートごと庫内から取り出す。

7 角皿だけを下段に入れ、〈オープン(予熱あり)・150℃〉で予熱する。

8 焼成

予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出す。6の生地をオープンシートごと移し、下段に入れる。〈13~18分〉に合わせ、スタートを押して焼く。



メロンパンバリエーション



やわらかいクッキー生地

オープン(予熱あり)

150℃

12~17分

薄力粉…………… 30g

ベーキングパウダー…………… 小さじ 1/4

無塩バター…………… 20g

砂糖…………… 20g

卵…………… 1/2個

メロンリキュール…………… 大さじ 1/2

グラニュー糖(表面まぶし用) …… 13g

●生地はやや平べったく中央をくぼませた形に成形する。

●作りかた6の成形発酵はパン生地だけ発酵させる。成形発酵終了後、クッキー生地を平らにしてパン生地の上にのせ、グラニュー糖を均等にふりかける。

メロンリキュールを入れないクッキー生地

オープン(予熱あり)

150℃

12~17分

薄力粉…………… 90g

ベーキングパウダー…………… 小さじ 1/4

無塩バター…………… 20g

砂糖…………… 40g

卵…………… 1/2個

メロンエッセンス…………… 小さじ 1/4

グラニュー糖(表面まぶし用) …… 13g



ピザ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 18 ピザ	角皿
約12分	下段

材料／直径21cm 1枚分

〈ピザ生地〉

強力粉	100g
牛乳(室温のもの)	50ml
砂糖	7g
塩	小さじ1/3
卵	1/4個
インスタントドライイースト	2g

〈具〉

ピーマン(せん切り)	中1個
玉ねぎ(薄切り)	50g
ベーコン(細切り)	25g
マッシュルーム(薄切り)	1/2缶
オリーブ	適宜
ナチュラルチーズ(ピザ用)	100g

〈トマトソース〉

A トマトピューレ	1/4カップ(50g)
オレガノ、タバスコ	少々

※予熱時間の目安は約12分です。

※「18 ピザ」を選んだとき、表示部に「下段」と表示されますが、角皿は入れずに予熱してください。

アドバイス

- トマトソースのかわりに市販のピザソースを使うと簡単です。



作りかた

1 ピザ生地をパン生地と同様に作る。(94ページ参照)

2 ベンチタイム

生地をなめらかな面が表に出るように丸め、布巾をかけて約10分休ませる。

3 生地をめん棒で直径約21cmの円にのばし、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけ、約20分休ませる。

4 オートメニュー「18 ピザ」を選んでスタートを押す。➡ 予熱開始

5 器にAを入れて混ぜ合わせ、トマトソースを作る。

6 角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせてトマトソースを厚めにぬり、上に具をのせて最後にチーズをのせる。

7 予熱終了後、6を下段に入れ、スタートを押して焼く。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり)
210℃ 9～14分



※角皿を入れずに予熱します。

ピザアレンジ

ピザ(ツナコーン)

材料／直径21cm 1枚分

〈ピザ生地〉

ピザ生地…………… 全量

〈具〉

ツナ缶	35g
コーン缶(ホール)	30g
トマト	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
ナチュラルチーズ(ピザ用)	100g

〈トマトソース〉

A トマトピューレ	1/4カップ(50g)
オレガノ、タバスコ	適宜



作りかた

1 ピザ作りかた1～3を参照して、ピザ生地を作る。

2 トマトは種を取って薄切りにし水気をしっかり切る。ツナとコーンも水気を切っておく。

3 ピザ作りかた4～7を参照して焼く。

クリスピーピザ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 18 ピザ(弱め2) 約9分	角皿 下段

材料/直径21cm 1枚分	
〈ピザ生地〉	
A	強力粉(ふるう)..... 30g
	薄力粉(ふるう)..... 25g
	インスタントドライイースト... 2g
	砂糖.....ひとつまみ
	塩.....小さじ1/4
	オリーブ油.....大さじ1/2
	牛乳(室温のもの)..... 25~35g
〈具〉	
	バジル.....5枚
	モzzarellaチーズ(1cm角に切る)..... 70g
〈トマトソース〉	
	トマトピューレ..... 30g
	オレガノ、タバスコ.....少々

※予熱時間の目安は約12分です。

手動調理の設定目安	
オープン(予熱あり) 210℃ 6~11分	角皿 下段
※角皿を入れて予熱します。	



作りかた

- 1 ボウルにAを入れ、牛乳を生地がべとつかず、まとまる程度まで様子を見ながら加える。生地がまとまるまでよく混ぜたら、台の上に出して均一になるまでよくこねる。
- 2 生地を丸く整え、サラダ油をぬった耐熱ボウルに入れ、ラップをする。
- 3 2を角皿にのせて下段に入れ、〈発酵・40℃・25~35分〉で発酵させる。
- 4 発酵終了後、丸めてラップをし、約10分休ませる。
- 5 角皿だけを下段に入れ、オートメニュー【18 ピザ】仕上がり(弱め2)を選んでスタートを押す。
➡ 予熱開始

- 6 4をめん棒で直径約21cmの円にのばしてオーブンシートにのせ、トマトソースをぬり、上にチーズをのせる。
- 7 予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出し、6をオーブンシートごと角皿にのせる。
- 8 7を下段に入れ、スタートを押して焼く。
- 9 焼き上がったらバジルをのせる。

ポルトガル語で「チーズのパン」という意味。タピオカ粉入りで外はさくさく、中はもちもち。

ポンデケージョ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 190℃ 20~25分	角皿 下段

材料/15個分	
タピオカ粉.....200g	
A	牛乳.....110g
	水.....110g
	サラダ油.....40g
	塩.....少々
卵.....1個	
粉チーズ.....100g	

アドバイス
●作りかた3は手でこねると楽です。ここできちんとこねておかないと粉っぽくなります。

作りかた

- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・3~4分〉で沸騰するまで加熱する。
- 2 タピオカ粉を入れたボウルに1を一気に加え、へらで手早くよくこねる。ぬれ布巾をかけ、あたたかい所で2~3分蒸らす。
- 3 2に溶き卵を少しずつ加えてへらでよく混ぜ合わせ、さらにチーズを加えてよくこねる。(生地が冷めると丸めにくくなるため手早くこねる)
- 4 〈オープン(予熱あり)・190℃〉で予熱する。
- 5 3を15等分して丸め、サラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に並べる。



- 6 焼成
予熱終了後、5を下段に入れる。〈20~25分〉に合わせ、スタートを押して焼く。

らくらくベーカリー

キーマと加熱時間

オートメニュー
19 らくらくベーカリー

約31分

付属品と棚位置

角皿

下段



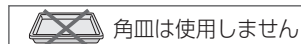
材料／8個分

強力粉	160g
バター	20g
牛乳	120g
インスタントドライイースト	4g
砂糖	20g
塩	2g

※強力粉の種類によって生地のでき上がりが変わる場合があります。

作りかた

1 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、**庫内中央**に置き、**〈レンジ600W・40～50秒〉**で加熱し、泡立て器でよく混ぜ合わせ、バターを溶かす。
(この時の温度は40℃以下にする)



角皿は使用しません

2 1にドライイーストを加えてよく混ぜ、砂糖・塩・ $\frac{1}{2}$ 量の強力粉の順に加えて、混ぜ合わせる。

3 2に残りの強力粉を加えて、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

4 3の生地を軽く平らにならし、軽く霧を吹いてラップをかけ、**庫内中央**に置く。



角皿は使用しません

5 一次発酵

オートメニュー【19 らくらくベーカリー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

6 ブザーが鳴ったら、打ち粉をした台に生地を取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。

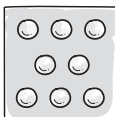
※一次発酵後の生地は少しふくらむぐらいです。普通のパン生地と同じように大きくふくらまなくても問題ありません。

7 生地をまとめてスクッパーか包丁で8等分(1個約40g)し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整える。

8 ベンチタイム

とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて約10分休ませる。

9 庫内底面にオープンシートを敷き、8の生地を軽く丸め直して並べる。



角皿は使用しません



10 成形発酵

9に軽く霧を吹いてスタートを押す。

11 焼き上げ

ブザーが鳴ったら、**角皿**にオープンシートごと移して、**角皿を下段**に入れる。**スタート**を押して焼く。

アドバイス

●焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。
余熱で色がつきます。(入れすぎると焼き色が濃くなります。様子を見ながら行ってください)

らくらくベーカリーアレンジ

ココア・コーヒー・抹茶などの粉末を生地に加えて

分量は5gを目安にらくらくベーカリーの作りかた2で加える。

ココアパン

コーヒーパン

抹茶パン



レーズン・くるみ・ブルーベリーなど、粒の大きなものを生地に加えて

分量は30g～50gを目安にらくらくベーカリーの作りかた2で加える。

レーズンパン

くるみパン

ブルーベリーパン



ソーセージ・ハム・チーズ・あんなど、生地で巻き込んだり、包んだりして

らくらくベーカリーの作りかた8(ベンチタイム)終了後、お好みの形にする。(中身の分量はお好みで)

ソーセージパン

チーズパン

抹茶あんパン



ひも状にした生地をソーセージに巻きつける。

角切りチーズを包みながら丸め、十文字に切る。

あんを包みながら丸める。

※中に具を入れるときは、生地をしっかりとしてください。

焼いている途中で中身が出ることがあります。

※お好みの形にする場合も、生地は8等分(1個約40g)にしてください。分量が異なると上手に仕上がらないことがあります。

トースト

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル	角皿
約5分40秒	上段

材料
食パン(6枚切) 1~2枚

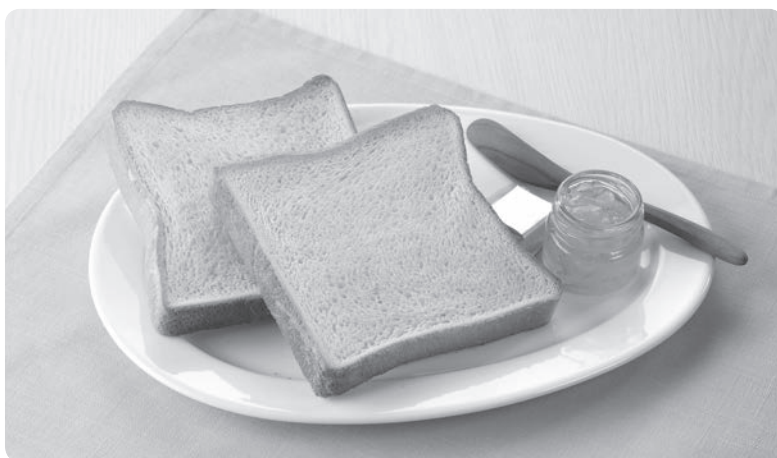
※加熱時間は、お好みの焼き色に合わせて調整してください。

●オープンでも調理できます！

角皿だけを下段に入れ、〈オープン(予熱あり)・250℃〉で予熱する。※予熱は約12分です。

予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出し、食パンをのせて下段に入れる。〈2分30秒~4分30秒〉に合わせ、スタートを押して焼く。

*予熱時間はかかりますが、オープンのほうがきれいに焼けます。



作りかた

1 食パンを角皿の中央に寄せてのせ、上段に入れ、〈グリル・3分10秒~3分40秒〉で加熱する。



1 枚

2 枚

2 ブザーが鳴ったら裏返し、さらに〈グリル・1分50秒~2分20秒〉で焼く。

〔グリルの焼成時間の目安
約5分40秒
(3分30秒→裏返し2分10秒)〕

ジャム(いちご、りんご、キウイ、ブルーベリー)

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W	付属品なし
17~19分	

材料
A 砂糖 150g
レモン汁 小さじ2
サラダ油 2滴
フルーツ 各正味300g
いちご(へたを取る)
りんご(紅玉、すりおろす)
キウイフルーツ(皮をむき、5mm厚の
いちょう切り)
ブルーベリー

●いちごはへたを取ってから洗うと、水っぽくなり調理時間が多少長くなります。



作りかた

1 フルーツはきれいに洗ってから、水気をよく取り、下準備をする。

2 深めの大きな耐熱容器に1のフルーツとAを入れ、軽く混ぜ合わせる。

3 2を庫内中央に置いて〈レンジ600W・17~19分〉で加熱する。途中で2~3回アクを取り、混ぜ合わせる。

パン・スイーツ

型抜きクッキー

キー名と加熱時間

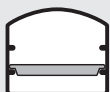
オートメニュー
20 クッキー

約22分

付属品と棚位置

角皿

下段



材料／約35個分

薄力粉……………160g
バター……………70g
砂糖……………55g
卵…………… $\frac{2}{3}$ 個
バニラエッセンス……………少々



作りかた

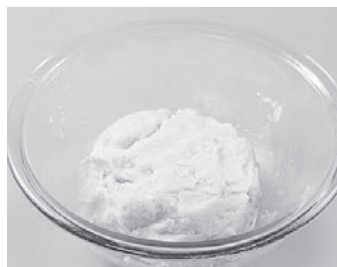
- 1 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。



- 2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。



- 3 2に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



- 4 適当な分量にわけ、ビニール袋に入れ、めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる。



- 5 4の生地を打ち粉をした台に取り出し、抜き型(直径約3cm)で抜き、サラダ油を薄くぬった角皿に35個、並べる。

- 6 5を下段に入れてオートメニュー【20 クッキー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
焼き上がったらあみの上で冷ます。

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
170℃ 18～23分



アドバイス

- バターはやわらかくなるまで、レンジ200Wで様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。
- 仕上がりは生地の厚み・形・大きさで変わることがあります。温度を下げ、時間を延ばすと全体的に仕上がりがよくなります。

ロッククッキー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 20 クッキー(弱め1) 約21分	角皿 下段

材料/約35個分

A	薄力粉	120g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	バター	60g
	卵	1/2個
	砂糖	60g
	ココナッツ	20g
	バニラエッセンス	少々

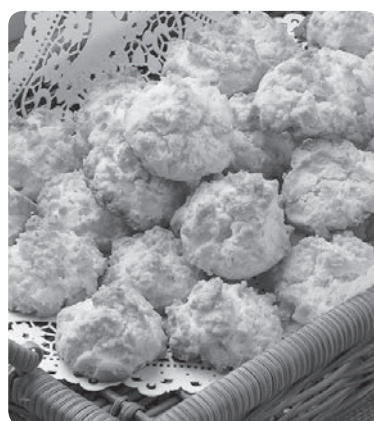
アドバイス

●バターはやわらかくなるまで、レンジ200Wで様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

作りかた

- 1 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 2にAを合わせてふるって加え、木べらでさっくり混ぜ合わせ、ココナッツを加えてさらに混ぜる。
- 4 サラダ油を薄くぬった角皿に35個、3をスプーンで少しずつ大きさをそろえながら落とす。
- 5 4を下段に入れて、オートメニュー【20 クッキー】仕上がり【弱め1】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

焼き上がったらあみの上で冷ます。



手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
170℃ 17~22分



(角皿 下段)

スイーツ

ロールケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 160℃ 10~15分	角皿 下段

材料/1本分

	薄力粉	60g
	卵	3個
	砂糖	60g
	牛乳	小さじ2(10g)
	バター	小さじ2(8g)
〈ホイップクリーム〉		
A	生クリーム	100ml
	砂糖	10g
	バニラエッセンス	少々
	黄桃(缶詰)(縦に7等分する)	適量
	キウイフルーツ(縦に8等分する)	適量

作りかた

- 1 角皿の底と周りに合わせて、オープンシートを敷く。(生地がふくらむので、周りは角皿から約1cm高くなるようにする)
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加え、クリーム状になり、字が書けるようになるまで泡立て器で十分泡立てる。
- 3 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、庫内中央に置き、〈レンジ600W・10~20秒〉で加熱し、バターを溶かす。



- 4 〈オープン(予熱あり)・160℃〉で予熱する。
- 5 2に薄力粉をふるって広げるように加え、さっくり混ぜ合わせ、3を加え、切るように混ぜ合わせる。
- 6 1に生地を流し入れ、表面を平らにし、予熱終了後、下段に入れる。〈10~15分〉に合わせ、スタートを押して加熱する。
- 7 焼き上がったらオープンシートをはがし、固く絞ったぬれびんをかけ、完全に冷ます。

- 8 Aでホイップクリームを作る。(111ページ参照)

- 9 7の生地を巻きやすいように手前に3本包丁目を入れる。ホイップクリームを全面にぬり、手前の方に黄桃とキウイフルーツをのせて巻き、巻き終わりを下にしてラップで包み、しばらくおいて形を落ち着かせる。

スポンジケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 22 スポンジケーキ 約24分	角皿 下段

材料／金属製直径18cmケーキ型1個分
 薄力粉……………90g
 卵……………3個
 砂糖……………90g
 牛乳……………大さじ1
 バター……………大さじ1(15g)
 バニラエッセンス……………少々
 〈ホイップクリーム〉
 生クリーム ……1½カップ(300ml)
 砂糖 ……½カップ(55g)
 ブランデー ……大さじ1
 いちご……………適宜



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 ケーキ型の底とまわりにバター(分量外)を薄くぬり、オープンシートを敷く。
- 3 ボウルに卵白を入れ、泡立て器でたたく泡立てて、½量の砂糖を2～3回に分けて加え、角が立つようになるまでよく泡立てる。
- 4 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れ、卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。



- 5 3に4を加え、クリーム状になり、字が書けるようになるまで、さらに強く泡立て、バニラエッセンスを加える。



- 6 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップなしで、庫内中央に置き、〈レンジ600W・20～30秒〉で加熱し、バターを溶かす。

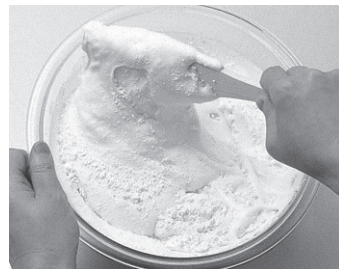


角皿は使用しません

- 7 オートメニュー[22 スポンジケーキ]を選んでスタートを押す。
➡予熱開始
- 8 5に薄力粉をふるって広げるように加える。



- 9 木べらで切るようにしながら手早く混ぜ合わせる。



- 10 9に6を加え、切るようにしながら粉が残らないように手早く混ぜ合わせる。



- 11 ケーキ型に生地を入れ、5～10cmの高さから2～3回落とし大きな泡を消す。



- 12 予熱終了後、11を角皿にのせて下段に入れ、スタートを押して焼く。

- 13 焼き上がった後、焼き落ちを防ぐため、すぐに型ごと20～30cmの高さから1回落として空気を抜き、底を上にしてあみの上に出す。オープンシートを静かにはがして完全に冷ます。

- 14 13をホイップクリームやいちごなどで、デコレーションする。

ホイップクリーム

ボウルに生クリーム・砂糖・ブランドーを入れ、ボウルの底を氷水に当ててクリーム状に泡立ってます。

泡立てすぎたり、温度が高いと分離して泡が消えるので、ボウルの底を氷水に当てるなどして、10℃以下に冷やしてから、手早く泡立てるようにします。ボウルは、冷えやすい金属製のものの方がらくに泡立てられます。



手動調理の設定目安

オープン(予熱あり)
160℃ 21～26分



■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安

	15cm	21cm
卵	2個	4個
砂糖	60g	120g
薄力粉	60g	120g
牛乳	大さじ1弱	大さじ1強
バター	大さじ1弱	大さじ1強
加熱方法	オープン(予熱あり)・160℃	
加熱時間の目安	19～24分	22～27分

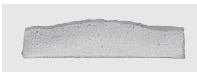
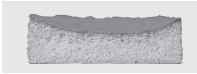
焼き上がりの確認

焼き上がりの良好な状態

きめが細かく均一。
弾力性があり、形が整っている。

〈断面〉



焼き上がりの状態〈断面〉	原因
ふくらみが悪く、 きめが詰まっている。 	- 卵の泡立て不足。 - 粉を入れてから混ぜすぎた。 - 生地を作って、すぐ焼かなかった。
きめが粗く、 粉がダマになって 残っている。 	- 粉をふるっていない。 - 粉の混ぜ合わせ不足。
パサつく。 中央が沈む。 	- 卵を泡立てすぎた。 - 生地を型に入れたとき、空気を抜かなかった。 - 焼き上がった後、空気を抜かなかった。
表面に 目立つシワがある。 	

シフォンケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 23 シフォンケーキ 約40分	付属品 なし

材料／アルミ製直径20cmシフォンケーキ型1個分	
薄力粉	150g
卵黄	5個分
卵白	7個分
砂糖	130g
水	100ml
サラダ油	80ml
バニラエッセンス	少々



作りかた

- 1 薄力粉をふるっておく。
- 2 ボウルに卵黄・ $\frac{1}{3}$ 量の砂糖を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てる。



- 3 2にサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。



- 4 3に1を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。



- 5 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて、残りの砂糖を2～3回に分けて加える。



角が立ち、ボウルをひっくり返しても落ちないくらい、しっかりと泡立てる。



- 6 4に5の $\frac{1}{3}$ 量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りの $\frac{1}{2}$ 量を加え、さらによく混ぜる。残りの5を加え、へらで泡をつぶさないように混ぜ合わせる。



- 7きれいなシフォン型に高い位置から6の生地を入れ、型をもってトントンと2～3回軽く落とし生地の中の気泡を抜く。



- 8 オートメニュー【23 シフォンケーキ】を選んでスタートを押す。

➡ 予熱開始

- 9 予熱終了後、7を庫内中央に入れ、スタートを押して焼く。焼き色が気になる場合は表面にアルミホイルをのせ、焼き色を調節する。

- 10 焼き上がったら、生地が沈まないように、すぐに型を逆さにし、適当な高さのあるコップなどの上に筒をのせて冷ます。



焼き上がりの確認

この料理集では添加物(ベーキングパウダーなど)を使用せず、卵白を泡立てたメレンゲによってふくらませています。卵白をしっかりと泡立て、下の表を参考にお作りください。

焼き上がりの状態		原因
できあがりのふくらみが悪い。		●卵白の泡立てが不十分。 →冷やしておいた卵を使い、ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまでしっかり泡立てる。
ケーキの中に大きな穴があいていた。		●型に流し入れるときに空気が入った。 →生地は高い所から一気に流し入れる。
ケーキの底に大きな穴があいていた。		●型に生地を入れた後、強く底を打ち付けて空気抜きをした。 →トントンと軽く打ちつけるように空気を抜く。 ●卵白と卵黄生地を混ぜ合わせるときに空気が入った。
焼き上がったケーキ(型に入っている状態)の上の部分の目が詰まった。		●焼き詰まりと呼ばれる現象。 大きくふくらんだ気泡が温度の低下と共に小さくなるために起こる自然現象。

11 十分に冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に差し込む。



型の内側をこするようにして回して、生地を型からはずす。



同様に、型の底にもナイフを入れてはずす。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり)
150℃ 37~42分



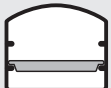
■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安

	アルミ製17cm
薄力粉	90g
卵黄	3個分
卵白	4個分
砂糖	80g
水	50ml
サラダ油	40ml
バニラエッセンス	少々
加熱方法	オープン(予熱あり)・150℃
加熱時間の目安	34~39分

アドバイス

- 使うボウルや型に油や水分がついていると、せっかく泡立てたメレンゲの泡がこわれてしまいます。ボウルや型は必ずよく洗い、よくふいて水気や油分がない状態にしてお使いください。
- フッ素加工の型やシリコン製の型では生地がすべり、うまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。
- アルミ製以外の型(フッ素加工の型、紙製、シリコン製の型)で焼くときは、角皿にのせて手動調理で様子を見ながら加熱してください。表面の焼き色はアルミホイルで調整してください。

シュークリーム(窯出しタイプ)

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 21 シュークリーム 約36分	角皿 下段 

材料/9個分	
薄力粉	60g
バター	45g
水	40ml
牛乳	40ml
卵	2個

こんがりと焼き色がついた、しっかりしたシュー皮です。



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 薄力粉はふるっておく。大きめの耐熱容器に水・牛乳・バターを入れ、薄力粉(小さじ1)を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、<レンジ 600W・2分30秒〜3分>で沸騰するまで加熱する。

 角皿は使用しません



- 3 2に残りの薄力粉を一度にすばやく入れる。



- 4 3をよく混ぜ合わせ、ラップなしで庫内中央に置き、<レンジ 600W・50秒〜1分10秒>で加熱する。途中均一に仕上げるために2〜3度混ぜ合わせ、加熱後も手早く混ぜる。



 角皿は使用しません

- 5 4をよく練りながら、割りほぐした卵を少しずつ加える。木べらで



すくって、ゆっくりと落ちるくらいまで、様子を見ながら加える。

- 6 オートメニュー[21 シュークリーム]を選んでスタートを押す。

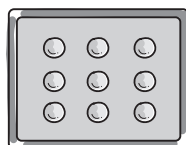
➡ 予熱開始

- 7 角皿にサラダ油を薄くぬる。

- 8 5を絞り出し袋に入れる。



- 9 角皿に直径約5cmの大きさに9個、間隔をあけて絞り出し、フォークを水でぬらして上を軽く押さえる。



- 10 予熱終了後、9を下段に入れ、スタートを押して焼く。

焼き上がりの確認

焼き上がりの良好な状態
きれいに形よくふくらみ、
中は空洞になっている。



〈断面〉



焼き上がりの状態〈断面〉	原因
横に広がり、 ふくらまない。 	• 材料を正しく量らなかった。 • レンジの加熱時間が正しくなかった。 • バターがグツグツと沸騰するまで、加熱しなかった。
小さく、 ふくらみが悪い。 	• バターが沸騰しているうちに、粉を加えなかった。 • 粉の混ぜ合わせ不足。 • 粉を混ぜ合わせた生地が冷めていた。

アドバイス

- 絞り出し袋がない場合は、スプーンですくって並べてください。
- バターはグツグツと沸騰するまで十分加熱してください。
(作りかた2)
- 薄力粉や卵を混ぜ合わせるときは、すばやく行ってください。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり)
180℃ 24～29分



〈角皿 下段〉

※予熱終了後、シュー生地を霧を吹いて焼きます。

カスタードクリーム

キー名と加熱時間

レンジ600W

約5分30秒

付属品と棚位置

付属品
なし



材料

薄力粉……………大さじ2(15g)
コーンスターチ……………大さじ2(15g)
砂糖……………1カップ弱(100g)
牛乳……………2カップ(400ml)
卵黄……………2個分
バニラエッセンス……………少々



作りかた

1 深めの耐熱容器に薄力粉・コーンスターチ・砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせ、卵黄を加えて混ぜ合わせる。



2 1をラップなしで、庫内中央に置き、〈レンジ600W・約5分30秒〉で加熱する。途中均一に仕上げるために、2～3度かき混ぜ、仕上げにバニラエッセンスを加える。



パウンドケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 42～47分	角皿 下段

材料/金属製8×17×6cm

パウンドケーキ型1本分

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	90g
砂糖	70g
卵	2個
A	
レーズン	50g
ドレンチェリー	20g
オレンジピール	15g
ブランデー	大さじ2

アドバイス

●バターはやわらかくなるまで、**レンジ200W**で様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。



作りかた

- 1 パウンドケーキ型に、オープンシートを敷く。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを、一緒にふるう。
- 3 Aを粗みじん切りにし、ブランデーに漬け込む。
- 4 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を割りほぐして少しずつ加え、さらに混ぜる。
- 5 4に3を加え、木べらでさっくり混ぜ合わせる。
- 6 5に2を加え、切るように混ぜ合わせる。
- 7 <オープン(予熱あり)・150℃>で予熱する。
- 8 ケーキ型に6の生地を入れ、中央部に縦にくぼみを作る。
- 9 予熱終了後、8を角皿にのせ、下段に入れる。<42～47分>に合わせ、スタートを押して焼く。
- 10 焼き上がったら、あみの上に出し、オープンシートをはがして、完全に冷ます。

焼きりんご

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 180℃ 45～55分	角皿 下段

材料/4人分

りんご(紅玉)	4個(800g)
A	
バター	60g
砂糖	60g
シナモン	大さじ1
B	
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
ブランデー	50ml

アドバイス

●ホイップクリームをのせてもおいしく召し上がれます。



作りかた

- 1 りんごは洗って、底に穴があかないように芯をくり抜き、皮全体に竹串で穴をあける。
- 2 耐熱性の浅い器に1を並べ、くり抜いた芯の部分に混ぜ合わせたAを詰め、Bをかける。
- 3 2を角皿にのせて下段に入れ、<オープン(予熱なし)・180℃・45～55分>で焼く。途中2～3度、器にたまった焼汁をかける。

アップルパイ

キー名と加熱時間

オープン(予熱あり)
210℃
25〜35分

付属品と棚位置

角皿
下段

材料/金属製直径21cmパイ皿1枚分

〈パイ皮〉

A 薄力粉……………145g
強力粉……………35g
バター……………145g
冷水……………75ml

〈フィリング〉

りんご(紅玉) ……2個(400g)
砂糖……………50〜60g
レモン汁……………¼個分
ラム酒……………大さじ½
シナモン(お好みで) ……適宜

〈ドリール〉

卵黄……………1個分
水……………大さじ1

作りかた

1 りんごは皮をむき、5mmの厚さのいちよう切りにし、耐熱容器に入れる。レモン汁を加え、砂糖をまぶす。ふたをして庫内中央に置き、〈レンジ600W・約9分〉で加熱する。途中、均一に仕上げるために2〜3度混ぜ合わせる。



角皿は使用しません

加熱終了後、1〜2時間おいてから煮汁を切り、ラム酒をかける。お好みでシナモンを加える。

2 パイの皮を作る。ボウルにAをふるい入れ、1cmの角切りにしたバターを加え、ナイフまたはパイブレンダーであずき粒くらいになるまで切り混ぜる。



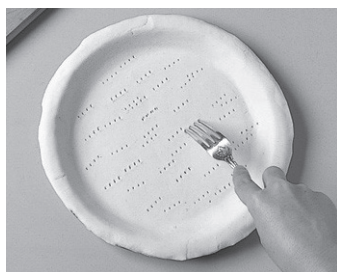
3 2に冷水を3〜4回に分けて加え、練らないように混ぜ、しっかりとしたらひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませる。



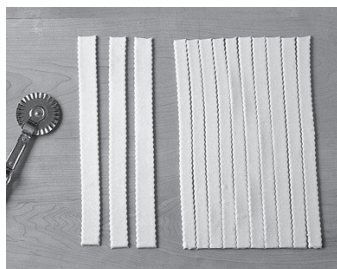
4 3を長方形にのばし、三つ折りにして、ラップで包み、冷蔵庫で約20分休ませる。この工程を5回繰り返す。



5 生地を2等分にし、一方を約3mmの厚さで、パイ皿よりふたまわり大きいくのばし、パイ皿に敷き込み、はみ出した部分を約5mm余裕をみて切り落とす。底にフォークで穴をあけ、1のりんごを入れる。



6 残りの生地を25×21cmにのばし、1.5cm幅に10本、2cm幅に3本切る。



7 5の上に6の1.5cm幅の生地を編目状にのせ、2cm幅の生地を縁にのせて、はみだした部分を切り落とし、重ね目にドリールをぬって、冷蔵庫で約30分休ませる。



8 〈オープン(予熱あり)・210℃〉で予熱する。

9 予熱終了後、7の表面にドリールをぬり、角皿にのせて下段に入れる。〈25〜35分〉に合わせ、スタートを押して焼く。

アドバイス

- バターをたくさん使う生地なので、温度にとっても敏感です。寒さを感じるくらいの場所で、何回も冷蔵庫を利用しながら、器具も材料も冷たくして手早く作業します。
- 休ませるときは、必ずラップに包み、平らな板の上にのせ、冷蔵庫に入れてください。休ませることで扱いやすくなります。
- 生地は平均した厚さにのばさないと、焼いたとき、でこぼこにふくらんでしまいます。三つ折りを重ねるときも、縁をきれいに重ねましょう。めん棒に力を平均に加え、軽く押さえ、全体を均一の厚さにのばします。
- 市販の冷凍パイシート(400g)を使うと便利です。

なめらかプリン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 26 なめらかプリン 約28分	角皿 下段

材料／金属製7.5cmプリン型8個分
卵..... 3個
砂糖..... 80g
牛乳..... 400ml
バニラエッセンス.....少々
〈カラメルソース〉
砂糖..... 40g
水..... 大さじ1
湯..... 大さじ1

アドバイス

- 卵液の初期温度は約30～40℃を基準としています。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、1個ずつふたをして加熱します。
- やわらかい仕上がりの場合、型から抜くと形が崩れることがあります。

- 途中給水力セットの水が足りなくなることがあります。給水の表示が出たら、水を追加してください。

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
140℃ 30～35分



〈角皿 下段〉

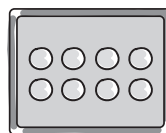


作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 プリン型にバターを薄くぬる。
- 3 カラメルソースを作る。小さめのなべに、砂糖と水を入れ火にかける。お好みのカラメル色になったら火からおろす。湯を加えて手早く混ぜ、プリン型に等分に入れる。(湯を加える時、はねることがあるのでミトンなどを使用してください)
- 4 大きめのボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れ、泡立てないように注意しながらよく混ぜる。
- 5 耐熱容器に牛乳を入れ、庫内中央に置き、〈レンジ600W・3～4分〉で加熱し、軽く沸騰させる。
- 6 4に5を少しずつ混ぜながら加え、こし器でこす。大きな泡があればすくい取り、バニラエッセンスを加え、3の容器に等分に注ぎ入れ、アルミホイルでふたをする。
- 7 角皿に6を並べて下段に入れ、オートメニュー[26 なめらかプリン]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始



角皿は使用しません



ベイクドチーズケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 160℃ 30~40分	角皿 下段

材料/金属製直径18cmケーキ型 1個分
 クリームチーズ……………200g
 卵……………2個
 砂糖……………80g
 薄力粉……………大さじ3
 レモン汁……………小さじ2
 生クリーム……………150g
 〈トッピング〉
 A [アプリコットジャム……大さじ1
 水……………大さじ½

アドバイス

- 型は底が抜けるものを使ってください。底が抜けないと、型から取り出しにくくなります。
- 焼き上がった後、必ず冷めてから型から取り出してください。冷める前に型から取り出すと、形が崩れます。



作りかた

- 1 ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、オープンシートを敷く。
- 2 ボウルにやわらかくしたクリームチーズを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 2に砂糖・卵・薄力粉・生クリーム・レモン汁の順番に加え、その度に混ぜる。
- 4 〈オープン(予熱あり)・160℃〉で予熱する。
- 5 1に3を流し入れて、表面を平らにならす。
- 6 予熱終了後、5を角皿にのせて下段に入れる。〈30~40分〉に合わせ、スタートを押して焼く。
- 7 焼き上がった後、ケーキ型に入れたまま冷ます。
- 8 耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをする。庫内中央に置いて〈レンジ600W・約30秒〉で加熱する。
- 9 8をチーズケーキの表面にぬる。

レアチーズケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 15~20秒	付属品なし

材料/金属製直径18cmケーキ型 1個分
 クリームチーズ……………200g
 砂糖……………50g
 生クリーム(7分立て) ……150g
 プレーンヨーグルト……………50g
 レモン汁……………小さじ2
 A [ビスケット……………100g
 溶かしバター……………70g
 B [ゼラチン……………5g
 水……………大さじ2

アドバイス

- 型は底が抜けるものを使ってください。底が抜けないと、型から取り出しにくくなります。



作りかた

- 1 ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、オープンシートを敷く。
- 2 Aで台を作る。ビスケットを袋に入れ細かく砕く。バターを加えてよく馴染ませ、1の型の底にすき間なく敷きつめる。(上から押してしっかりかためる)
- 3 Bを耐熱容器に入れ、ゼラチンをふやかしておく。
- 4 ボウルにやわらかくしたクリームチーズを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 5 3を庫内中央に置き、〈レンジ600W・15~20秒〉で加熱する。
- 6 4に砂糖・ヨーグルト・レモン汁・5・生クリームの順番に加えて混ぜる。
- 7 2に6を流し入れて、表面を平らにならし、冷蔵庫で冷やしかためる。

ガトーショコラ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 25~35分	角皿 下段

材料/金属製直径15cmケーキ型 1個分

A [スイートチョコレート(刻む)… 65g
生クリーム…………… 30ml
無塩バター…………… 40g
卵黄…………… 2個分
砂糖…………… 30g
薄力粉…………… 13g
ココアパウダー…………… 20g
〈メレンゲ〉
[卵白…………… 2個分
砂糖…………… 40g
粉砂糖…………… 少々
生クリーム(泡立てる)…………… 適宜

アドバイス

●メレンゲを作るときは、砂糖を必ず3回に分けて加えましょう！泡立てていくうちに固くなり、つやが出てきたら次の砂糖を加えるようにして泡立てます。



作りかた

- 1 ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、オープンシートを敷く。
- 2 耐熱容器にAを入れて、**庫内中央**に置き、**レンジ600W・約1分**で加熱する。途中で2~3回混ぜる。
 角皿は使用しません
- 3 加熱終了後、2にバターを加えて混ぜる。
- 4 別のボウルに卵黄・砂糖を入れ、泡立て器で卵黄が白っぽくなるまで泡立てる。
- 5 4に3を加えて混ぜ合わせ、薄力粉・ココアパウダーを合わせてふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜ合わせる。
- 6 別のボウルに卵白・砂糖の1/2量を入れて泡立て器で泡立て、さらに残りの砂糖を2回に分けて加える。角が立ち、ボウルをひっくり返しても落ちないくらいしっかりと泡立て、メレンゲを作る。
- 7 5に6を2回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜる。
- 8 **〈オープン(予熱あり)・150℃〉**で予熱する。
- 9 ケーキ型に7の生地を流し入れる。
- 10 予熱終了後、9を**角皿**にのせて**下段**に入れる。**〈25~35分〉**に合わせ、**スタート**を押して焼く。
- 11 焼き上がったら型から出し、オープンシートをはがして冷ます。仕上げに粉砂糖をふる。お好みで生クリームを添える。

ブラウニー

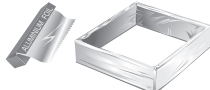
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 24 ブラウニー 約30分	角皿 下段

材料／18cm角型(底なし)1枚分

スイートチョコレート	80g
砂糖	60g
無塩バター	100g
卵	2個
A 薄力粉	80g
A アーモンドプードル	20g
B スイートチョコレート	40g
B くるみ	40g
B アーモンド	40g

アドバイス

●型がない場合は、アルミホイルで高さ4cmぐらいの枠を作り、型のかわりにしても。



●バターはやわらかくなるまで、レンジ200Wで様子を見ながら加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。



作りかた

- 1 チョコレートは細かく刻み、耐熱容器に入れる。Bのスイートチョコレート・くるみ・アーモンドは7～8mm角に刻む。
- 2 1のチョコレートをラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約1分20秒〉で加熱する。途中で2～3回混ぜる。
 角皿は使用しません
- 3 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- 4 3に溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、さらに2を加えてよく混ぜ合わせる。

5 4にAを合わせてふるい入れて木べらで混ぜ合わせ、Bを加えてさっくりと混ぜる。

6 オートメニュー〔24 ブラウニー〕を選んでスタートを押す。

➡ 予熱開始

7 角皿にオープンシートを敷いて型をのせ、5を流し入れて平らにする。

8 予熱終了後、7を下段に入れ、スタートを押して焼く。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり)
160℃ 25～35分



生チョコ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
お好み温度 50℃	付属品 なし

材料

板チョコまたはミルクチョコレート	3枚分(約170g)
生クリーム	100ml
ココア(無糖)	適宜

アドバイス

●作りかた2で、加熱後にかたまりがあっても、混ぜているうちに溶けてきます。溶けきらないチョコがあるときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。

お願い

●お好み温度は、赤外線センサーで食品の温度を検知します。正しく検知できるように、16～17ページを参照してください。



作りかた

- 1 チョコレートを細かく割り、浅めの耐熱容器にチョコレートと生クリームを入れる。
- 2 1を庫内中央に置き、〈お好み温度・50℃〉で加熱する。
- 3 加熱終了後、泡立て器で混ぜて溶かしておく。
- 4 3をオープンシートを敷いた平らな容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら一口大に切り分け、ココアをまぶす。

チュイル

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 170℃ 7分	角皿
▼	下段
オープン(予熱なし) 140℃ 3~8分	

材料/12枚分	
卵白	1個分
グラニュー糖	40g
米粉	20g
A	アーモンドスライス 30g
	バニラエッセンス 少々
	溶かし無塩バター 25g

アドバイス
●カーブをつけるときにオープンシートをめん棒などに巻きつけるとくっつきにくくなります。冷めると固くなるので熱いうちに手早く作業してください。



作りかた

- 1 ボウルに卵白とグラニュー糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで泡立てないように混ぜ合わせる。
- 2 1に米粉を入れてよく混ぜ、さらにAを加えてよく混ぜて、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
- 3 <オープン(予熱あり)・170℃>で予熱する。
- 4 角皿にオープンシートを敷き、2の半量を直径5cmくらいに薄く広げて6枚作る。(広がるので間隔をあける。2回に分けて焼く)
- 5 予熱終了後、4を下段に入れる。〈約7分〉に合わせ、スタートを押して焼く。
- 6 加熱後、<オープン(予熱なし)・140℃・3~8分>でさらに加熱する。残りの材料も同様に焼き色を見ながら焼く。

マフィン

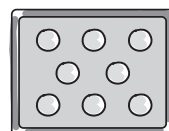
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 180℃	角皿
18~23分	下段

材料/直径6cmマフィン型 8個分	
薄力粉(ふるう)	180g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	100g
砂糖	80g
卵	2個
牛乳	50g



作りかた

- 1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。
- 2 1にほぐした卵と牛乳を少しずつ加える。
- 3 2に薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜる。型に8等分して入れる。
- 4 <オープン(予熱あり)・180℃>で予熱する。
- 5 予熱終了後、3を角皿にのせて下段に入れる。〈18~23分〉に合わせ、スタートを押して焼く。



マフィンアレンジ

※作りかた2で加えてください。

チョコチップ…………… 30g
 プロセスチーズ(7~8mmの角切り)…………… 80g
 ナッツ(7~8mmぐらいに砕く)…………… 50g

スイートポテト

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 170℃ 15~20分	角皿 下段

材料/8個分

さつまいも……………正味230g
 バター……………25g
 砂糖……………25g
 卵黄……………1個分
 生クリーム……………20~40g
 バニラエッセンス……………少々
 A 卵黄……………1個分
 水……………小さじ1



スイーツ

作りかた

- 1 さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、耐熱容器に重ならないように並べる。
- 2 1にラップをして庫内中央に置き、〈レンジ600W・4~5分〉様子を見ながら加熱する。加熱終了後、熱いうちにつぶす。
 角皿は使用しません
- 3 2にバター・砂糖・卵黄・バニラエッセンスの順に加えて、その度に混ぜる。
- 4 3に生クリームを様子を見ながら加える。(べとつかず、かたくない状態まで加える)
- 5 4を8等分し、だ円形に整え、角皿に並べてAをぬる。
- 6 〈オープン(予熱あり)・170℃〉で予熱する。
- 7 予熱終了後、5を下段に入れる。〈15~20分〉に合わせ、スタートを押して焼く。

焼きいも

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 25 焼きいも 約45分	角皿 下段

材料/4本分

さつまいも……………4本(1本250g)
 (太さ3~5cmのもの)



作りかた

- 1 さつまいもは洗って、水気をふき取り、フォークで数カ所穴をあけて、角皿に並べる。
- 2 1を下段に入れ、オートメニュー[25 焼きいも]を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし)
200℃ 43~48分



いちご大福

キー名と加熱時間

レンジ600W 約3分

スチームレンジ 約2分50秒

付属品と棚位置

付属品
なし

材料／8個分

白玉粉…………… 70g
 水…………… 140ml
 砂糖…………… 40g
 いちご…………… 小粒8個
 こしあん(市販)…………… 120g
 片栗粉…………… 適宜



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 いちごは洗ってへたを取り、水気を取る。こしあんを8等分(1個約15g)していちごを包む。
いちごのとがった部分が少しのぞくようにあんで包む。
- 3 耐熱容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて木べらでよく混ぜる。さらに砂糖を加えてダマにならないようによく混ぜる。
- 4 3を庫内中央に置き、〈レンジ600W・約3分〉で加熱する。
- 5 加熱終了後、取り出して木べらでよく混ぜ、均一にする。
- 6 再び5を庫内中央に置き、〈スチームレンジ・約2分50秒〉で加熱する。
- 7 加熱終了後、さらによく混ぜて生地のコシが出てきたら、片栗粉を敷いたバットなどに移して8等分する。
- 8 2を7の生地で包む。包み終わりを下にして、丸く形を整える。

栗蒸しようかん

キー名と加熱時間

レンジ600W 約3分30秒

スチームレンジ 約5分

付属品と棚位置

付属品
なし

材料／1本分

こしあん(市販)…………… 250g
 薄力粉(ふるう)…………… 20g
 片栗粉…………… 5g
 砂糖…………… 20g
 水…………… 大さじ3
 塩…………… 少々
 栗の甘露煮(市販)…………… 120～130g
 栗の甘露煮シロップ…………… 大さじ2



作りかた

- 1 給水力セットの準備をする。
- 2 栗の甘露煮はお好みの大きさに切る。
- 3 耐熱容器にこしあん・薄力粉・片栗粉・砂糖・塩を入れて木べらでなめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 3に甘露煮のシロップ・水を少しずつ加えてよく混ぜ、2の栗を加えて混ぜる。
- 5 4を庫内中央に置き、〈レンジ600W・約3分30秒〉で加熱する。
- 6 加熱終了後、取り出して木べらでよく混ぜ、均一にする。
- 7 再び6を庫内中央に置き、〈スチームレンジ・約5分〉で加熱する。
- 8 加熱終了後、木べらでよく混ぜたら、ラップを敷いた巻きすの上に出し、巻きすで巻きながら四角く形を整える。

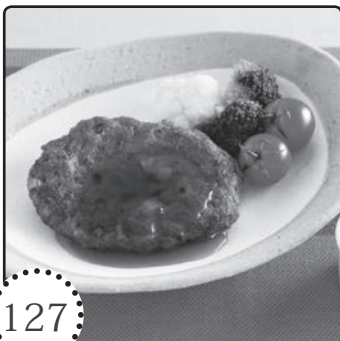
石窯ドームオリジナルレシピ

レシピ開発：ABC Cooking Studio



126

豆腐とミートソースの
グラタン



127

照り焼きれんこん
ハンバーグ



128

しゃきしゃき野菜と
ウィンナーの
クリーミー茶碗蒸し



129

キャベツとハムの
煮浸し



130

牛肉ときゅうりの
あえ物



131

人参とちりめんじゃこの
さっと煮



132

ミルフィーユチーズカツ



133

クリスピーフライド
チキン



134

大きなタルタル海老フライ



豆腐とミートソースのグラタン

豆腐に市販のミートソースとホワイトソースをかけて焼き上げた、お手軽グラタンです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料(4人分 グラタン皿 2人用 2個) 調理時間：約30分 カロリー(1人分)：約170kcal

絹ごし豆腐…300g(1丁)

市販のミートソース缶…80g

市販のホワイトソース缶…100g、牛乳…80ml

黒こしょう…少々、ピザ用チーズ…80g

下準備

- ・絹ごし豆腐は1丁を長い辺を半分に切り、短い辺を幅1cmに切る。キッチンペーパーでしっかり水気を除いておく。
- ・オーブンに予熱を入れておく(【オーブン】230℃)。
- ・ホワイトソース缶に牛乳を加え混ぜ、のばしておく(ホワイトソース)。

作りかた

- 1 グラタン皿(2個)に絹ごし豆腐を斜めに少しずらして並べる。
- 2 下準備したホワイトソースをかけ、中央にミートソースをのせ、黒こしょうをふり、周囲にピザ用チーズをのせる。
- 3 角皿にのせ、下段で焼く(【オーブン】230℃ 約17分)。



- ・豆腐は木綿豆腐でもよいでしょう。
- ・ホワイトソース、ミートソースは缶詰以外に市販のレトルトパウチなどでも。

材料(4人分) 調理時間：約50分 カロリー(1個分)：約251kcal

合びき肉…320g、塩…小さじ¼、黒こしょう・ナツメグ…各少々

玉ねぎ(みじん切り)…120g、塩…少々、卵(溶いたもの)…1個分

[a]：パン粉…10g、牛乳…大さじ1]

れんこん(5mm角)…60g、薄力粉…小さじ2

[b]：だし汁…大さじ4、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、しょうゆ…小さじ4、砂糖…小さじ2、片栗粉…小さじ1]

ブロッコリー…適量、カリフラワー…適量、プチトマト…8個

下準備

- ・合びき肉は使用する5分前に室温に戻しておく。
- ・玉ねぎは耐熱ボウルに入れて塩(少々)をふり、ラップをふんわりとかけ、**【レンジ】**で加熱し(500W 約3分)、粗熱を取っておく。
- ・[a]は合わせておく。
- ・2のあと、オーブンに予熱を入れておく(**【オーブン】** 250℃)。

作りかた

- 1 耐熱ボウルに[b]を入れ混ぜ、**【レンジ】**で加熱する(500W 約40秒)。
- 2 取り出してよく混ぜ、再度**【レンジ】**で加熱する(500W 約30秒)。同様に2度行う(照り焼きソース)。
- 3 ボウルに合びき肉・塩(小さじ¼)・黒こしょう・ナツメグを入れ、粘りが出るまでよく練る。
- 4 玉ねぎ・卵・[a]を加え、よく混ぜ、薄力粉をまぶしたれんこんを加え混ぜる。
- 5 4等分に分け、手にサラダ油(分量外)を付けて空気抜きをし、小判形に形をととのえる(約12×8cm)。
- 6 サラダ油を薄くぬった角皿に並べ、下段で焼く(**【オーブン】** 250℃ 約23分)。
- 7 ハンバーグを盛り付け、照り焼きソースをかけ、ブロッコリー・カリフラワー・プチトマトを飾る。

Point

- ・お弁当にはミニハンバーグもおすすめ！
- ・ミニハンバーグは、15等分して(**【オーブン】**(予熱あり) 250℃ 約20分)で焼いてください。
- ・冷凍保存もOKです。

照り焼きれんこんハンバーグ

ハンバーグのタネにれんこんを入れた、シャキシャキ食感のハンバーグです。

甘い照り焼きソースをかけていただきます。

レシピ開発：ABC Cooking Studio



材料(直径9cm×高さ4.5cmコcott 4個分) 調理時間：約50分 カロリー(1個分)：約154kcal
[a：卵(溶いたもの)…2個分、牛乳…200ml、コンソメ…小さじ $\frac{1}{4}$ 、粉チーズ…大さじ2、塩・白こしょう…少々]
[b：じゃが芋…40g、玉ねぎ…40g、ウィンナー(輪切り)…20g、粒コーン(缶)…20g]
イタリアンパセリ…適量

下準備

- ・[a]は混ぜ合わせておく。
- ・粒コーン(缶)は水気を切っておく。
- ・じゃが芋は厚さ3mmのいちよう切り。
- ・玉ねぎは厚さ1mmの薄切り。
- ・給水力セットに水を入れ、本体にセットしておく。

作りかた

- 1 コcottに[b]を分け入れて[a]を注ぎ、浮いている泡をスプーンなどで除く。
- 2 庫内中央に置き、加熱する(【過熱水蒸気】(予熱なし) 120℃ 約38～43分)。
- 3 イタリアンパセリを飾る。

Point

- ・じゃが芋と玉ねぎの食感を柔らかくしたい場合は、耐熱容器に入れてラップをかけ、【レンジ】で加熱(500W 約1分30秒)し、調理をしてもよいでしょう。

しゃきしゃき野菜とウィンナーの クリーミー茶碗蒸し

ウィンナーやコーンなど、お子様も好きな食材を入れた洋風のクリーミーな茶碗蒸しです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio





キャベツとハムの煮浸し

レンジ加熱5分の簡単副菜です。キャベツをたっぷりいただけます。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料(4人分) 調理時間：約10分(なじませる時間は除く) カロリー(1人分)：約52kcal

キャベツ(ざく切り)…240g

ロースハム…60g

市販のめんつゆ…大さじ2、水…120ml

下準備

- ・キャベツは4cmのざく切り。
- ・ロースハムは幅1cmの短冊切り。

作りかた

- 1 耐熱ボウルに材料を全て入れ、ラップをふんわりとかけ、【レンジ】で加熱する(500W 約5分)。
- 2 粗熱を取り、ラップを密着させてかけ、味をなじませる(10分～)。
- 3 器に盛り付ける。

Point

・めんつゆの量は味をみて調節をしてください。(めんつゆと水を合わせて150mlになるようにしてください)

材料(4人分) 調理時間：約20分 カロリー(1人分)：約168kcal

牛薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…140g

きゅうり…200g、塩…小さじ¼

市販の焼肉のたれ(中辛)…60g、黒こしょう…少々

白すりごま…大さじ2

白ねぎ(白髪ねぎ)…40g分、糸唐辛子…適量

下準備

- ・牛肉は長さ6cmに切っておく。
- ・きゅうりはめん棒などでたたき、食べやすい大きさに割る。塩をまぶして10分おき、水気をしっかりとしぼっておく。

作りかた

- 1 耐熱ボウルに牛肉・きゅうり・焼き肉のたれ・黒こしょうを入れて混ぜ、軽く広げ、ラップをふんわりとかけ、【レンジ】で加熱する(500W 約5分)。
- 2 粗熱を取り、白すりごまを加え、あえる。
- 3 汁気を軽く切って器に盛り付け、白ねぎ・糸唐辛子を飾る。



・きゅうりの水気はしっかりとしぼってから使いましょう。

牛肉ときゅうりのあえ物

レンジ加熱5分の簡単副菜です。

旨味をたっぷり吸収した食感の残るきゅうりがポイントです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio





人参とちりめんじゃこのさっと煮

レンジ加熱5分の簡単副菜です。

ピーラーで薄切りにした人参が旨味をたっぷりと吸い込んださっとできる総菜です。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料(4人分) 調理時間：約10分(なじませる時間は除く) カロリー(1人分)：約39kcal

[a：人参…150g、しめじ…100g、ちりめんじゃこ…20g、市販の白だし…大さじ2、水…120ml、みりん…大さじ1]
青じそ(せん切り)…4枚

下準備

- ・人参は皮をむき、繊維に沿ってピーラーで、幅1cmの薄切り。
- ・しめじは根元を除き、小房に分けておく。

作りかた

- 1 耐熱ボウルに[a]を入れて軽く混ぜ、ラップをふんわりとかけ、【レンジ】で加熱する(500W 約5分)。
- 2 粗熱を取り、ラップを密着させてかけ、味をなじませる(10分～)。
- 3 器に盛り付け、青じそを飾る。

Point

・白だしの量は味をみて調節をしてください。(白だしと水を合わせて150mlになるようにしてください)

ミルフィーユチーズカツ

豚肉にトマトペーストとチーズを重ねて焼き上げた、そのまま美味しい一品です。

レシピ開発：ABC Cooking Studio



材料(4人分) 調理時間：約40分 カロリー(1個分)：約351kcal

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…12枚(1枚約25g)

酒…小さじ2、塩・黒こしょう…各少々

トマトペースト…大さじ1、スライスチーズ…4枚

[薄力粉…大さじ2、卵(溶いたもの)…1個分、パン粉…50g]

ベビーリーフ…適量、ラディッシュ(縦半分)…4個分

下準備

- ・豚肉は酒をふりかけてなじませ(約10分)、キッチンペーパーで水気を除いておく。
- ・スライスチーズは1枚を縦4等分に切っておく。
- ・オーブンに予熱を入れておく(【オープン】250℃)。

作りかた

- 1 豚肉(8枚)の片面にトマトペーストをぬり広げ、スライスチーズを2枚おく。
- 2 チーズをのせた豚肉2枚を重ね、何もぬっていない豚肉を1枚重ねる(これを全部で4組作る)。
- 3 全面(表・裏)に塩・黒こしょうをする。半分に切って重ね、形をととのえる。
- 4 薄力粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。
- 5 角皿に焼網をのせて4を並べ、下段に入れて、焼く(【オープン】250℃ 約20分)。
- 6 食べやすい大きさに切り、器にベビーリーフとともに盛り付け、ラディッシュを飾る。

作りかた1・2



作りかた3



Point

- ・レモンなどをしぼっていただいてもよいでしょう。
- ・作りかた4で卵の代わりにマヨネーズを薄くぬると焼き色がつきやすくなります。

材料(8個分) 調理時間：約40分 カロリー(1個分)：約216kcal
鶏もも肉…2枚(1枚250g)
塩…小さじ¼
黒こしょう・ガーリックパウダー…各少々
[薄力粉…大さじ2、卵(溶いたもの)…1個分、コーンフレーク(無糖)…160g]
香菜(シャンツァイ)…適量、スイートチリソース…適量

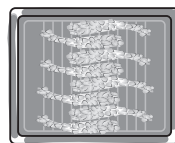
下準備

- ・鶏肉は余分な脂を除いて広げ、縦長におき、1枚を4等分に切っておく。
- ・薄力粉・卵は泡立て器でよく混ぜておく(卵液)。
- ・コーンフレークはビニール袋に入れ、めん棒などで粗く砕いておく。
- ・オーブンに予熱を入れておく(【オープン】200℃)。

作りかた

- 1 鶏肉に塩・黒こしょう・ガーリックパウダーをふり、全面に下味を付ける。
- 2 卵液・コーンフレークの順に衣を付ける。
- 3 角皿に焼網をのせて2を並べ、下段に入れて焼く(【オープン】200℃ 約25分)。
- 4 器に盛り付け、香菜・スイートチリソースを添える。

作りかた3



Point

・ソースはスイートチリソースの他、トマトケチャップなどお好みのソースで召し上がってください。

クリスピーフライドチキン

コーンフレークを衣に使ったカリカリ食感のフライドチキンです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio





※Pointに記載されている
作りかたで作ったものです。

大きなタルタル海老フライ

海老2尾を使って、タルタルソースを挟んで焼き上げる、
ボリューム満点の大きな海老フライです。

レシピ開発：ABC Cooking Studio

材料(8個分) 調理時間：約30分 カロリー(1個分)：約174kcal

海老(殻付き)…16尾(1尾約30~40g)

塩・黒こしょう…各少々、市販のタルタルソース…80g

[薄力粉…大さじ4、卵(溶いたもの)…2個分、パン粉…80g]

キャベツ(せん切り)…適量、レモン(くし切り)… $\frac{1}{2}$ 個分、プチトマト…8個

下準備

- ・海老は背ワタを除いて殻をむき、海水程度(約3%)の塩水・真水の順に洗い、キッチンペーパーで水気を除く。
- ・オーブンに予熱を入れておく(【オープン】250℃)。

作りかた

- 1 海老は腹側に5カ所程度斜めに切り目を入れる。切り目を下にして上から両手で押さえて筋を断ち切る。
- 2 包丁で腹側に縦に切り込みを入れ、開く。塩・黒こしょうをふり下味を付ける。
- 3 海老1尾にタルタルソースをのせ、もう1尾をかぶせ、形をととのえる。同様に7個作る。
- 4 薄力粉・卵・パン粉の順に衣を付ける。
- 5 角皿に焼網をのせて4を左右外側にしっぽがくるように並べ、下段に入れて焼く(【オープン】250℃ 約20分)。
- 6 器にキャベツとともに盛り付け、レモン・プチトマトを飾る。

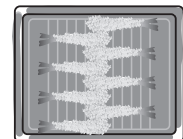
作りかた1



作りかた3



作りかた5



- ・いただく時にさらにお好みのソースを付けてもよいでしょう。
- ・作りかた4で全卵の代わりに、卵黄(4個分)を使うと、焼き色がつきやすくなります。

保証とアフターサービス(必ずお読みください)

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル



0120-1048-76

受付時間：365日 9:00～20:00

携帯電話・PHSなど 022-774-5402 (通話料：有料)

FAX 022-224-6801 (通信料：有料)

※お電話をいただく際には、番号をよくお確かめのうえ
おかけ間違いのないようお願いいたします。

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供することがあります。

保証書(別添)

- この東芝過熱水蒸気オープンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝過熱水蒸気オープンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。
- 保証期間中の故障は、保証書の内容に基づき、無料修理となります。無償商品交換ではありません。

補修用性能部品の保有期間

- 過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは

- 54～59ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

出張修理

■保証期間中は.....

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は.....

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ.....

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容.....

品名	過熱水蒸気オープンレンジ
形名	ER-MD8
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印なども合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは.....

- この東芝過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数50/60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

こんなときは

保証とアフターサービス

仕様

電源	AC100V 50/60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1430W (14.6A)、ヒーター加熱1220W (12.2A)		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当・100W相当 出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上800W・下350W・スチーム350W		
温度調節範囲	発酵(30、35、40、45℃)、100～250℃※2		
外形寸法	480(幅)×390(奥行)×350(高さ)mm		
庫内有効寸法	376(幅)×320(奥行)×198(高さ)mm		
質量(重量)	14kg	総庫内容量	26L
コードの長さ	1.4m	区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.0kWh/年	オープン機能の年間消費電力量	16.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年	年間消費電力量	73.4kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W: 3分 レンジ600W・レンジ500W・スチームレンジ・グリル: 30分 レンジ200W・レンジ100W・オープン・発酵: 90分 過熱水蒸気: 60分		

- ※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能(約3分間)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。
- ※2 250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。温度を210℃以上に設定したときも自動的に200℃に切り換わります。また、設定温度が210℃以上のときは予熱温度は200℃になります。温度は庫内が空の状態で中心部を熱電温度計法により測定しています。(JISの測定方法による) 庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。(料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください)
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
 - 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)
 - 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.



愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることもある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク(火花)または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中 止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。(技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください)

東芝ライフスタイル株式会社

ホームアプライアンス事業本部
〒198-8710 東京都青梅市末広町2-9

K036970100-T-1